WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH, INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK II (XX) | LUTY 1939 | Nr 6

Przewodniczący Nacz. Kom. Red. Wyd. „Kultura Fizyczna"
PUŁK. DR. JERZY NADOLSKI

Przewodniczący Kom. Redakcyjnego mies. „Wychowanie Fizyczne"
WIZ. MARIAN KRAWCZYK

TREŚĆ:

REDAKCJA: Warszawa, ul. Łazienkowska 3, tel. 8-63-66.

ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Łazienkowska 3, tel. 9-95-62.

Prenumerata: roczna 9 zł. półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł. dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50, cena pojedynczego Nr 0.80 zł.

Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 175. Konto P. K. O. Nr. 1.878

Ogłoszenia: 1/1 — 300 zł przed tekstem, 1/1 — 200 za tekstem
1/2 — 150 zł „ „ 1/2 — 100 „ „

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN.

KONCERN PRASOWY M. S. WOJSK. P. U. W. F. i P. W.

KULTURA FIZYCZNA SP. Z O. O.

Śp. Wiz. Zygmunt Wyrobek

W dniu 19 bm. zmarł w Krakowie, przeżywszy 65 lat, Wiz. Zygmunt Wyrobek, wizytator w. f. w szkołach średnich, członek Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, wykładowca w studium pedagogicznym w Krakowie i wykładowca na studium wychowania fizycznego przy Uniwersytecie Jagiellońskim, członek zarządu krakowskiego Okręgu Harcerstwa Polskiego.

Ś. p. Wiz. Zygmunt Wyrobek był postacią niezwykłą w naszym życiu społecznym. W ciągu półwiecza oddał nieporównane usługi sprawie wychowania fizycznego młodzieży polskiej, jako jeden z pierwszych jej szermierzy jeszcze w okresie, kiedy nie było mowy o sporcie i wychowaniu fizycznym, a zalążki tej pracy kiełkowały w idei dr Jordana, którego Zmarły był uczniem i współpracownikiem. Idei Harcerstwa Polskiego Zygmunt Wyrobek kładł pierwsze zręby, jako jego współzałożyciel, wybitny ideolog, autor książek, które do dnia dzisiejszego stanowią podstawę pracy harcerskiej.

Ś. p. Zmarły był kierownikiem parku Jordana w Krakowie oraz założycielem i komendantem skautingu w Krakowie w latach 1911—1914, pisał wiele artykułów w czasopismach fachowych — harcerskich i w. f., był docentem w studium w. f. na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Miał kolosalne zasługi w ruchu harcerskim. Jego książki — „Vade mecum skauta" i „Harcerz w polu" stanowiły podstawę w technice pracy harcerskiej.

Odegrał wielką rolę w propagowaniu ruchu sportowego wśród młodzieży szkolnej, i tej sprawie wierny był do końca, jednakowo żywo nawet w okresie ostatnich czterech lat emerytalnych, kiedy w Radzie Naukowej Wychowania Fizycznego mocno stawiał sprawę praw młodzieży do ruchu sportowego.

Należał do postaci ukochanych przez młodzież, na którą miał wpływ ogromny. Był opiekunem nauczycieli wychowania fizycznego w swoim okręgu, którzy wiele zawdzięczają jego radom i wszelkiej pomocy, której nie szczędził nikomu. Specjalną troską otaczał młodzież, studiującą w Studium

W. F. na Uniwersytecie Jagiellońskim, prowadził ją aż do magisteriów, a w tematach magisterskich poddawał najchętniej zagadnienia, związane z wolnym ruchem sportowym, z grami polowymi, z tradycyjnymi grami ludowymi. Był fanatykiem gier o podkładzie ludowym, cenił piękną polską tradycję w tej dziedzinie, sam na podłożu tej tradycji skonstruował szereg nowych gier sportowych. Do końca życia walczył o sport dla wszystkich.

W chwili powołania do życia Rady Naukowej W. F. w r. 1927 przez Marszałka Józefa Piłsudskiego — w gronie jej znajduje się Zygmunt Wyrobek i zaszczytny ten mandat dzierżył do końca. Oddał Radzie Naukowej bezcenne usługi. On był twórcą koncepcji organizowania sportu szkolnego w ramach klubów międzyszkolnych. Intensywnie i wydajnie współpracował we wszystkich komisjach Rady, tematem których był sport i wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej i pozaszkolnej. Ostatnio objął z ramienia Rady Naukowej funkcje naczelnego redaktora podręcznika dla instruktorów w. f. na wsi oraz współpracował przy monografii gier i zabaw ludowych.

Szczupły szereg polskich pionierów idei wychowania fizycznego i sportu, szermierzy walczących o prawo młodzieży naszej do swobodnego ruchu, umniejszył się o postać bodaj najwybitniejszą. Śmierć Zygmunta Wyrobka okrywa żałobą polski świat wychowawców i działaczy w wychowaniu fizycznym.

Śp. Kazimierz Hemerling

We Lwowie zmarł wielce zasłużony działacz sportowy, a zarazem najstarszy dziennikarz sportowy śp. Kazimierz Hemerling. Zmarły, który urodził się w 1859 r. w Przemyślu, był założycielem wielu klubów i organizacji sportowych. Jako młody prawnik systematycznie ćwiczył w szeregach Sokoła we Lwowie, uprawiając nieomal wszystkie znane wówczas sporty, ucząc ich również jako instruktor. Uprawiał z ogromnym zapałem kolarstwo, początkowo na wysokim bicyklu, a później sprowadza rower angielski, przez co przy-

czynił się w niemałym stopniu do rozwoju turystyki kolarskiej w Polsce. Z jego inicjatywy powstaje Lwowski Klub Cyklistów oraz oddział kolarski Sokoła. W 1894 roku powstaje jego staraniem znany tor kolarski we Lwowie, na którym startują liczni zawodnicy krajowi i zagraniczni. W 1895 r. założył pierwsze polskie pismo sportowe pt. „Koło", które po kilku latach zamienia się na „Gazetę Sportową", pierwsze polskie pismo sportowe ilustrowane, które niestety zostało niebawem zlikwidowane, poczem śp. Hemerling pisywał w szeregu pismach codziennych.

Od r. 1904 staje zmarły w szeregu założycieli i kierowników pionierskiej organizacji sportu wychowawczego w Polsce, zakładając razem z prof. dr Eugeniuszem Piaseckim oraz z innymi działaczami sportowymi we Lwowie „Towarzystwo Zabaw Ludu i Młodzieży", nazwane rok później „Towarzystwem Zabaw Ruchowych".

W 1929 r. obchodził śp. Hemerling 50-lecie swej pracy sportowej, spotykając się z licznymi dowodami szacunku i uznania. Jego nieskazitelny charakter i odwaga przekonań zyskały śp. Zmarłemu licznych przyjaciół.

Zmarły był członkiem honorowym Związku Dziennikarzy Sportowych R. P. oraz wielu organizacji sportowych.

Mgr. Ł. Lange.

Sprawność ruchowa a intelekt

U z d o l n i e n i a r u c h o w e a i n t e l e k t. Ostatnio próbowaliśmy — na zasadzie dość szczupłego materiału — analizować stare zagadnienia związku między intelektem a uzdolnieniami ruchowymi. Argumenty natury teoretycznej wskazywały — mimo pewnych rozbieżności — od dawna na istnienie związku (prostej) proporcjonalności między intelektem a uzdolnieniami ruchowymi. Niestety, w badaniach i argumentach dotychczas wysuwanych w tej sprawie brak było wystarczających przesłanek doświadczalnych. aby stwierdzić, czy dobre (złe, przeciętne, bardzo dobre, bardzo złe) uzdolnienia ruchowe idą rzeczywiście w parze z do-

brymi (złymi, przeciętnymi, bardzo dobrymi, bardzo złymi) uzdolnieniami umysłowymi i czy — ewentualnie — jedne z drugimi związane przyczynowo, trzeba mieć sposoby pomiaru (obiektywnego) i tych uzdolnień i intelektu. Otóż, dopiero niedawno ustalono zasady i opracowano technikę pomiaru uzdolnień ruchowych (przeciwstawionych sprawnościom ruchowym), wobec czego teraz dopiero są szanse, że intrygujący problem może być rozwiązany z pewną dokładnością.

Porównując uzdolnienia ruchowe z intelektem opieraliśmy się na testach opracowanych przez nas w Zakładzie Psychologii w C. I. W. F. i swego czasu przedstawionych czytelnikowi w formie zarysu. Wyniki porównania prowadzą do wniosku, że rzeczywiście zachodzi duża zgodność (wysoka korelacja) między intelektem a uzdolnieniami ruchowymi. Innymi słowy przynajmniej w przybliżeniu trafnym jest zdanie, że osoby bardzo uzdolnione motorycznie są też i bardzo bystre, osoby o słabych uzdolnieniach ruchowych mają też i słaby zasób energii intelektualnych (przeciętne tu — przeciętne tam) itp.

Czemu przypisać tę zgodność? Sprawy tej — z braku miejsca — w poprzednim artykule nie rozważaliśmy, przeto potrącimy teraz o nią, zresztą w ścisłym związku z problemem podanym w nagłówku.

Jednolita biologiczna podstawa uzdolnień ruchowych i intelektualnych. Dobra (wprost proporcjonalna) korelacja między zróżnicowaniem stopni uzdolnień ruchowych a zróżnicowaniem stopni uzdolnień umysłowych nie powinna dziwić, jeśli się weźmie pod uwagę charakter warunków biologicznych obu zespołów tych uzdolnień. Nie ma wątpliwości — ze strony biologicznej — że stopień uzdolnień umysłowych zależy od struktury fizjoanatomicznej mózgowia, w szczególności kory mózgowej. Co prawda gdy mowa o uzdolnieniach ruchowych, nawet osoby wykształcone za bardzo zwracają uwagę na różnice fizjoanatomiczne szkieletu i aparatu mięśniowego. Różnice te bez wątpienia po trochu wchodzą w rachubę, tj. po trochu od nich właśnie zależy charakter i stopień uzdolnień ruchowych czyli tego wszystkiego co przy maksymalnym i celowym treningu dana osoba motorycznie z siebie

wydobyć może. Atoli, i w tej dziedzinie (a nie tylko umysłowej) nie ulega to żadnej wątpliwości, że właściwym — powiedzmy tak — siedliskiem uzdolnień (ruchowych) nie są bynajmniej urządzenia „obwodowe", lecz centralne i to znowu — przede wszystkim — budowa fizjoanatomiczna kory, jako nadrzędnego integratora i analizatora. Tu dochodzimy do sedna rzeczy.

Otóż, mimo całego ogromu stuletnich przeszło wysiłków nad stwierdzeniem specyficzności funkcjonalnej pewnych określonych płatów, „sfer", „pól", „miejsc" kory mózgowej (badania nad tzw. lokalizacjami), jako pewnik uważać można dziś starą tezę Flourens'a, że kora jest organem czynnościowo jednolitym. Fakt jednolitości czynnościowej nie przeczy zróżnicowaniu, ale znaczy, że: I. kora jest czynnościową całością, II. że w jej obrębie możliwe są te wielorakie funkcje zastępcze i III. że stopień organizacyjny poszczególnych części kory jest równoważnie wielki (lub mały, średni itp.). Szczególnie ta ostatnia sprawa jest ważna. Jako twierdzenie znaczy ona, że jeśli jedne okolice kory uznać w naiwny lecz dosadny sposób za siedzibę głupoty, innych nie możemy uznać za siedzibę mądrości. W innych słowach: jeśli kora warunkuje wysoki stopień jednych funkcyj i zdolnień, nie może warunkować niskiego stopnia funkcji innych. W mierze przeto, w jakiej godzi się w ogóle wyróżniać uzdolnienia i funkcje „intelektualne" od uzdolnień i funkcyj „motorycznych", z przesłanek biologicznych wnosić trzeba, że stopnie tych uzdolnień i funkcyj, jako stopnie (na jednakowych skalach mierzone) są równoważne. Inaczej i prościej: kto jest głupi intelektualnie, nie może być „mądry" motorycznie i odwrotnie.

Wedle tego założenia kierujemy się w opiniach zdrowego rozumu, a prawie wszystkie teorie inteligencji na nim właściwie są oparte. Słynna spearmanowska teoria „g" i „s" nie co innego znaczy, jeno rzeczoną wyżej jednolitość biologicznych warunków uzdolnień umysłowych. W gruncie rzeczy z równą śmiałością co Spearman i zwolennicy jego hipotez przyjąć musimy tutaj, że i wszystkie uzdolnienia motoryczne stanowią — do pewnych granic — zgrany zestrój i co więcej, że wraz z inteligencją ogólną zestrój ten stanowi całość jednolitą. Tezę o tej jednolitości sformułujemy w zda-

niach: I. istnieje (realnie) ogólna „inteligencja ruchowa” (w odróżnieniu od umysłowej), II. stopień tej „inteligencji ruchowej” jest w zasadzie identyczny ze stopniem inteligencji umysłowej” i III. obie formy „inteligencji” są tylko różnymi stronami w zasadzie jednolitych i czynnościowo zestrojonych „możliwości umysłowych”. Z tez tych wynika co prawda, że powinna zachodzić całkowita (wprost proporcjonalna) korelacja między zróżnicowaniem uzdolnień ruchowych a zróżnicowaniem uzdolnień w ściślejszym sensie, a intelektualnych. Czemu w takim razie fakty przeczą, a przynajmniej zdają się przeczyć takiej korelacji. Wszak uzyskaliśmy współczynnik korelacji (g) tylko około +0,7 a nie 1,0. Sądzimy, że trudność ta odpada, jeśli uwzględnić braki środków technicznych służących do pomiaru uzdolnień motorycznych i intelektualnych. Gdybyśmy rozporządzali doskonałym testem inteligencji ogólnej, równie doskonałym narzędziem do pomiaru uzdolnień ruchowych i gdyby zbadać (statystycznie) wystarczającą ilość osób, — wedle wszelkiego prawdopodobieństwa — uzyskalibyśmy korelację prawie zupełną między zróżnicowaniem uzdolnień intelektualnych a motorycznych. O badanych nie trudno wprawdzie, ale za to, niestety, nie ma nie tylko doskonałych, ale nawet bardzo dobrych testów do pomiaru uzdolnień czy to intelektualnych czy to ruchowych. Wszelkie testy są narzędziami próbnymi, tymczasowymi; są — powiedzmy — jak gdyby eolitami w porównaniu z eleganckimi, ostrymi scyzorykami. Testy dobre (czy to inteligencji, czy to motoryczne) są bez wątpienia daleko lepsze od sposobu oceny „na gołe oko”, ale nie są bardzo dobre w porównaniu z zamiarem, jaki przyświeca ich konstruktorom.

Trzeba wreszcie wziąć pod uwagę, że jakikolwiek test mierzy nie wprost dane uzdolnienie (a więc ani wprost inteligencję wrodzoną, ani wprost wrodzone uzdolnienia ruchowe), lecz bezpośrednio tylko pewne „wyrobienie”, czy to intelektualne, czy to ruchowe. Pośrednio tylko, z rezultatów badań testowych wnioskujemy o stopniu uzdolnień wrodzonych. Tutaj tkwi drugie źródło zaburzeń, powodujące, że zgodność między stopniami uzdolnień motorycznych a stopniami inteligencji ogólnej nie jest zupełna.

Teraz dopiero przejść możemy do sprawy dalszej, mianowicie do pytania, jak przedstawia się sprawa zgodności lub niezgodności między intelektem a sprawnościami ruchowymi.

S p r a w n o ś ć a i n t e l e k t. W stosunku do (wrodzonych) uzdolnień motorycznych sprawności można nazwać ich a k t u a l i z a c j ą p o d w p ł y w e m ć w i c z e n i a. Z zewnątrz widziane aktualizacje te są widocznymi formami ruchu aparatu mięśniowego i kostnego. „Z zewnątrz”, od strony neurologicznej sprawności ruchowe nazwać można „potencjalnym stanem udrożnień centralnego systemu nerwowego”. Innymi słowy, „od wewnątrz” sprawności ruchowe są stanem dyspozycjonalnym układu n e r w o w e g o (a nie mięśni lub kości). Z tego punktu widzenia sprawności nie różnią się — w zasadzie — od wiadomości (umysłowych). Jeśli przeto istnieje dobra korelacja (rzeczywiście korelacja taka istnieje) między wiadomościami a inteligencją, istnieć powinna również a priori dobra korelacja między sprawnościami (ruchowymi) a uzdolnieniami ruchowymi. Co więcej zachodzić powinna niezła korelacja między stopniem sprawności ruchowych a inteligencją.

W tym momencie musimy podnieść pewne zastrzeżenie. Stopień i zespół wiadomości (umysłowych) „koreluje” dobrze ze stopniem inteligencji wrodzonej, gdy spełnione są dwa warunki: I. gdy bierzemy pod uwagę ich całokształt (a więc nie same tylko, dajmy na to daty historyczne, lecz wiadomości dobrze powiązane ze sobą, dobrze rozumiane) z wszelkich możliwych dziedzin, oraz II. gdy osoby egzaminowane z różnorodnych wiadomości miały mniej więcej jednakowe szanse kształcenia się. Dawno stwierdzono, że korelacja między tzw. wiadomostkami (szczególnie tymi, które wymagają przeważnie tzw. pamięci mechanicznej) a bystrością umysłową, jest raczej niska, wedle niektórych badań wręcz ujemna (tj. im więcej wiadomostek, tym większa głupota). Nowsze badania nad aktualizacją (wyrabianiem się) inteligencji wrodzonej pod wpływem środowiska wykazały to, co według tzw. zdrowego rozumu każdemu wiadomo, mianowicie, że intelektualnie porównywać możemy jedynie ludzi z tego samego mniej więcej środowiska. Nie mamy wspólnego miernika (tertium comparationis) do porównywania wyrobienia umysłowego np. tzw. intelektualistów z chłopami z zapadłej wsi.

Coś podobnego dotyczy sprawy zgodności między sprawnościami ruchowymi a uzdolnieniami (ruchowymi) w dalszej linii zaś, zgodności między sprawnościami a intelektem. Jeślibyśmy mieli do czynienia z grupą dzieci wysoce uzdolnionych (zarazem, co się rozumie i wszechstronnie uzdolnionych, skoro uzdolnienia motoryczne idą w parze z intelektualnymi) i jeślibyśmy całej grupie dali równe szanse równomiernego kształcenia i motoryki i intelektu, uzyskamy z czasem grupę dorosłych, o „wysokiej klasie” pod każdym względem: o wysokiej „inteligencji nabytej” i o rekordowych sprawnościach motorycznych.

Otóż są dane do twierdzenia, że fikcja ta chyba tylko wyjątkowo jest rzeczywistością. Wyjątkowo tylko istnieją szanse równomiernego kształcenia sprawności ruchowych i intelektu. Szanse te istniały poniekąd w szkolnictwie starogreckim, poniekąd także w szkolnictwie anglo-amerykańskim. W najlepszych warunkach szanse te (do kształcenia równomiernego) naprawdę nigdy nie są jednakowe. Zawsze przeważało czy to wykształcenie umysłowe czy to zaprawa motoryczna.

Oprócz szans obiektywnych w zakresie ustroju szkolnego i ideologii wychowawczych, trzeba tu wziąć pod uwagę zróżnicowanie pod wpływem zainteresowań. Jedni (uczniowie) dość rychło skłaniają się ku zainteresowaniom i „zaprawie” intelektualnej, inni raczej ku zaprawie motorycznej (np. sportowej). Rezultatem bywa wielka różnica we wkładzie pracy-ćwiczeń, a z kolei i wielka różnica między stopniami wyrobienia intelektualnego a wyrobienia motorycznego. Specjalizacja zawodowa u dorosłych pogłębia tylko te różnice powodując, że np. sportowiec poświęcający cały swój czas treningowi i zawodom, nie poświęca prawie w ogóle nic dalszemu kształceniu intelektualnemu. Odwrotnie bywa, dajmy na to, u speców w dziedzinie intelektualnej.

W tym stanie rzeczy trudno nawet tylko spodziewać się dużej zgodności (korelacyjno-statystycznej) między intelektem a sprawnościami motorycznymi. Spodziewać należy się a priori korelacji statystycznej niskiej, indywidualnie chwiejnej. Przez chwiejność tę na myśli mamy tezę, że w pewnych wypadkach zgodność między stopniem sprawno-

ści ruchowych z jednej, a bystrością i ogładą umysłową z drugiej strony będzie bardzo duża, w innych natomiast raczej znikoma i w ogóle od wypadku do wypadku inna.

Analiza powyższa przyświecała nam jako drogowskaz opracowania korelacji między sprawnościami ruchowymi a intelektem (inteligencją i postępami w przedmiotach teoretycznych) słuchaczy C. I. W. F. na przestrzeni lat od 1932 do 1938. Wyniki tej korelacji przedstawimy osobno.

Dr Józef Pieter.

Taktyka walki a zwycięstwo[1])

I. UWAGI WSTĘPNE

„Złą obrał taktykę i przegrał". „Drużyny były równorzędne, ale drużyna nasza dzięki przemyślanej taktyce zwyciężyła". „Tylko ostrożna taktyka uchroniła naszego przeciwnika od większej jeszcze przegranej". „Stosując mądrą taktykę wytrzymał pierwsze, zazwyczaj u tego gracza najsilniejsze, uderzenia — i partię łatwo wygrał".

Oto refleksje z boisk i stadionów sportowych ujmujące w lapidarnym skrócie wartość taktyki w walce sportowej. Czyż nie warto nad tym elementem zwycięstwa lub zmniejszonej przegranej zastanowić się głębiej?

Truizmem jest powiedzenie, że życie jest ciągłą walką. Niezwykle żywotny musi być instynkt walki, skoro człowiekowi nie wystarcza sama walka z „życiem" i skoro wyżywać się musi jeszcze w grach, które są sublimacją najniższych, atawistycznych form tego instynktu.

Pojęcie „taktyka walki" leży na przecięciu się trzech nauk: 1) p s y c h o l o g i i, gdyż wszystko, co jest taktyką, nie jest wyczynem technicznym, ani fizycznym, lecz pracą umysłu i to pracą wyższej rangi; 2) s o c j o l o g i i, ponieważ nie dotyczy tylko jednostki ludzi (przeciwników); 3) p e d a g o g i k i, bowiem wiąże się z wychowa-

---

[1]) Artykuł niniejszy jest fragmentem pracy pt..: „Cztery elementy zwycięstwa", w której zagadnienie taktyki walki rozważone zostało w wychowaniu, w życiu politycznym, społecznym i naukowym.

niem moralnym tam, gdzie posunięcia taktyczne wykraczają poza ogólne normy moralne, prawne i inne uznane przepisy. Zagadnienie taktyki w walce jest częścią ogólnej teorii walki, — ta zaś teoria, zdaniem prof. T. Kotarbińskiego, — wchodzi w zakres tzw. prakseologii, czyli ogólnej teorii skutecznego czynu [1]).

Zwycięstwo jest celem każdej walki, nawet i tej, która nosi miano „zaszczytnej porażki" lub „honorowej przegranej".

Zwycięstwo uzależnione jest od kilku zasadniczych warunków: formy fizycznej osobnika lub zespołu walczącego, poziomu techniki walki (gry), koncepcji taktycznej i momentów psychicznych. Forma fizyczna ma znaczenie i przy tak wybitnie umysłowej walce, jak gra w szachy. Czytamy często, że pierwszorzędni mistrzowie przegrali na olimpiadzie szachowej, gdyż byli zmęczeni. Wyrobienie techniczne jest bardziej istotnym czynnikiem zwycięstwa. Przy równej formie fizycznej przeciwników i przy jednakowym poziomie techniki — dobra koncepcja taktyczna, świadomie zamierzona, daje wiele szans zwycięstwa. Słabszy fizycznie i technicznie przeciwnik, przez oryginalną i dostosowaną do swych i przeciwnika sił koncepcję taktyczną, może doprowadzić do remisu, lub też porażkę zmniejszyć do minimum, czasem nawet zwyciężyć.

Czynniki psychiczne walczących także niejednokrotnie decydują — przy pozostałych składnikach różnych — o zwycięstwie. Te momenty psychiczne znane są pod następującymi terminami: bojowość zespołu, ambicja zwycięstwa, dopping widzów, tzw. „polski zryw", wreszcie plateau, owa wyżyna wprawy, którą przekroczyć może akt wzmożonej energii.

Cztery wymienione elementy zwycięstwa są od siebie zależne. Łączy je — formę fizyczną, poziom techniczny, momenty psychiczne — koncepcja taktyczna, koronuje je, organizuje, tworzy z luźnej grupy strukturalny zespół zwycięski. Talent taktyczny zna i wyzyska wszystkie właściwości swego zespołu. Nie zapomni o tych momentach psychicznych zwycięstwa, które są właściwościami danej rasy i narodu, np.:

---

[1]) Dr T. Kotarbiński — Z zagadnień ogólnej teorii walki. Wyd. Sekcji Psych. Tow. Wiedzy Wojskowej w Warszawie, 1936 r., str. 16.

woli mocy i zwycięstwa u Niemców (Wille zur Macht), polskich zrywach, angielskim opanowaniu itp.

II. ANALIZA POJĘCIA „TAKTYKA"

Czym więc jest taktyka? Jest to zespół dróg i środków zracjonalizowanej walki, mających za cel zwycięstwo. Jest to umiejętność powzięcia planu walki, najracjonalniej i najekonomiczniej wyzyskującej wszystkie walory, a niwelującej wszystkie braki własnego zespołu i na odwrót — wyzyskującej wszystkie braki, a niwelującej wszystkie walory przeciwnika, przy najbardziej celowym wyzyskaniu pozostałego układu warunków.

Jest to dalej umiejętność zrealizowania tego planu, czyli koncepcji taktycznej, zrealizowania elastycznego, dostosowanego w czasie walki do nieprzewidzianych i nowych sytuacyj.

Jak z powyższego opisu widać, na taktykę składają się dwa zasadnicze etapy działania: pierwszy — to powzięcie planu, czyli koncepcji taktycznej, drugi — to realizacja tej koncepcji.

Pierwszy etap ma charakter wybitnie myślowy, konstrukcyjny, twórczy; drugi — również myślowy, lecz jeszcze ponad to realizacyjny, wcielający koncepcję w życie, jest czynem. Pierwszy odbywa się najczęściej w spokoju przed walką, koncepcja taktyczna wyłania się z rozważań i rozwiązań pomysłów — drugi zachodzi zawsze w ogniu walki, w atmosferze napięcia sił i nerwów, w coraz to nowych, błyskawicznie zmieniających się, sytuacjach. O ile w pierwszym etapie (tworzenia koncepcji taktycznych) decyduje obok woli zwycięstwa śmiały a oparty na twardej rzeczywistości pomysł, intelekt, o tyle w drugim etapie, w realizowaniu tej koncepcji, obok bystrości intelektualnej właśnie decyzja, więc wola wysuwa się na czoło. Nie jest tak zawsze, choć bywa tak przeważnie. Są bowiem walki i gry takie, że w czasie walki, np. przy ujawnieniu własnego błędnego założenia, trzeba powziąć nową koncepcję taktyczną i w błyskawicznym tempie ją realizować. Jest to najwyższy wysiłek umysłowy i nerwowy, zwłaszcza tam, gdzie osobnik walczy i jednocześnie kieruje taktyką.

III. KONCEPCJA TAKTYCZNA I JEJ REALIZACJA

Przejdźmy teraz do gruntowniejszej analizy koncepcji taktycznej. Trzeba od razu stwierdzić, że wszędzie, gdzie jest zracjonalizowana walka, występują także koncepcje taktyczne. Nie ograniczymy się więc do rozważania koncepcji taktycznej w grach, było by to uszczupleniem zagadnienia, nie prowadzącym do ważnych, jak się okaże, wniosków pedagogicznych.

Ze stanowiska szerszego taktyka, jako zjawisko ogólnożyciowe, jest pierwszorzędnym zagadnieniem wychowania. Można nawet rzec, że jednym z celów i wyników pracy wychowowczej być winno wyćwiczenie wychowanka w umiejętności podejmowania i realizowania koncepcji taktycznej.

Weźmy kilka przykładów. Jeżeli w związku z paktem sowiecko-francuskim czytamy w dzienniku, „że Sowiety prą wszelkimi siłami do izolowania Francji i znalezienia się w wygodnej sytuacji jedynego jej partnera politycznego”, to cóż to jest innego, jak nie pewnego rodzaju koncepcja taktyczna w walce dyplomatycznej narodów, której rzecznikiem i zapewne twórcą jest p. Litwinow, a której podstawową przesłanką jest twierdzenie, że człowiek i naród, odosobniony ceni sobie więcej przyjaźń, niż człowiek o licznych kontaktach społecznych, czyli że siła przyjaźni jest w odwrotnym stosunku do ilości sprzymierzeńców.

Na tym przykładzie widać, jaką rolę w koncepcji taktycznej grają podstawowe założenia i jaką wartość praktyczną, w zależności od tego, czy te podstawowe założenia są prawdziwe czy nie, przedstawia koncepcja taktyczna.

Jeżeli u Stendhala w dziele „O miłości” czytamy: „jednego dnia nadskakiwać, drugiego być obojętnym — dobra taktyka”, to i tu, u podstawy koncepcji taktycznej uwodziciela, wykryjemy zasadę ogólną, że kontrast i niekonsekwencja intrygują kobietę i zmuszają do zajmowania się mężczyzną. Do podobnych założeń taktycznych należy zaliczyć zasadę, często w walkach zwłaszcza partyj politycznych stosowaną pod nazwą: „im gorzej — tym lepiej”. To szukanie podstawowych założeń koncepcji taktycznej jest pierwszą pracą umysłu przy podejmowaniu planu taktycznego, może stać się także kształcącym ćwiczeniem.

c. d. n. Mgr Saturnin Racinowski.

W sprawie w. f. kobiet

ISTOTNE CECHY ODRĘBNOŚCI USTROJU KOBIECEGO W ODNIESIENIU DO ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

(Ciąg dalszy)

Wyczerpujące omówienie poruszonego tematu jest niemożliwe w ramach krótkiego artykułu. Postaram się więc rozpatrzyć wzajemną zależność właściwości ustroju kobiecego i ćwiczeń fizycznych w ogólnych zarysach.

O d r ę b n o ś ć a n a t o m i c z n ą ustroju kobiecego można określić w następujący sposób: celowe przystosowanie budowy anatomicznej dla spełnienia zadania biologicznego — macierzyństwa, znajduje swój wyraz przede wszystkim w budowie dolnego odcinka kręgosłupa i miednicy.

Te zasadnicze cechy odrębnej budowy z kolei wywierają wpływ na proporcje ciała w górnej części kręgosłupa wraz z klatką piersiową i na kończyny.

Narządy rodne znajdują się w miednicy małej. Macica ze stopniowo rozwijającym się i rosnącym płodem zajmuje w miarę czasu trwania ciąży coraz więcej miejsca w jamie brzusznej, odpychając narządy zwykle w niej zawarte ku górze i na boki, dochodzi w ostatnich miesiącach ciąży do wysokości łuku żebrowego.

Jama brzuszna przystosowana więc musi być do znacznych zmian pojemności. Główna rola w tym przystosowaniu przypada mięśniom, one bowiem stanowią przeważnie ściany jamy brzusznej (od góry, z przodu, boków i z tyłu). Części kostne — od dołu miednica (która podtrzymuje zawartość jamy brzusznej i przez którą przenosi się ciężar części ciała wyżej położonych na kończyny dolne) i od tyłu część lędźwiowa kręgosłupa — wykazują zmiany morfologiczne. Tułów kobiecy jest stosunkowo dłuższy niż męski (długość tułowia wynosi u mężczyzn 35,9% wzrostu, u kobiet 37,8%), przy tym odcinek lędźwiowy kręgosłupa jest dłuższy na niekorzyść odcinka piersiowego.

Część lędźwiowa kręgosłupa wynosi u kobiet 32,2%, u mężczyzn 31,7% całej długości kręgosłupa.

Część piersiowa kręgosłupa wynosi u kobiet 45,8%, u mężczyzn 46,5% całej długości kręgosłupa.

Klatka piersiowa kobieca jest więc stosunkowo krótsza niż męska, a przy tym jej wymiary poprzeczne i przedniotylny są również stosunkowo mniejsze; decyduje to o mniejszej pojemności klatki piersiowej.

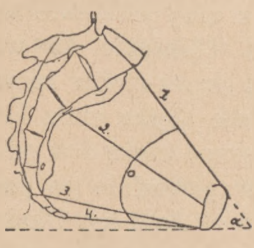
Miednica kobieca w porównaniu z męską jest obszerniejsza, szersza i krótsza oraz inaczej ustawiona. U człowieka stojącego przenosi się na miednicę z góry ciśnienie wszystkich wyżej położonych części ciała. Ciśnienie to wzrasta z każdym miesiącem ciąży, nie tylko przez ciężar rozwijającego się płodu, ale zwiększony ogólnie ciężar ciała kobiecego. (Różnica ciężaru ciała kobiety przed ciążą i w ostatnim miesiącu ciąży wynosi 12—13 kg; bezpośrednio po porodzie ubywa 6—7 kg, w następnych dniach około 1 kg. Około 5 kg przypada na odkładający się w tkance podskórnej tłuszcz). Miednica kobieca przystosowana jest do podtrzymywania tak bardzo zwiększonego ciężaru przez odmienną budowę miednicy wielkiej: talerze biodrowe są niższe, za to szeroko na boki odgięte, kość krzyżowa jest szersza, spojenie łonowe jest niższe i kąt kości łonowych bardziej rozwarty (u kobiet wynosi 90°—100°, u mężczyzn 75°). Kanał kostny utworzony przez części kostne miednicy małej musi mieć pewne, określone wymiary, aby podczas porodu mógł być wydalony przez niego płód. Dla oznaczenia kształtu i określenia wymiarów miednicy małej przyjęto cztery płaszczyzny (wchodu próżni, cieśni i wychodu miednicy). Na każdej z tych płaszczyzn przeprowadza szereg linii: wymiary proste, poprzeczne i skośne. Wszystkie wymiary płaszczyzn miednicy kobiecej są o 1—1,5 cm większe niż miednicy męskiej.

Płaszczyzna wychodu zamknięta jest przez mięśnie i powięzie d n a m i e d n i c y, które podtrzymuje narządy miednicy małej (wewnętrzne narządy rodne, pęcherz i odbytnicę) i które odgrywa ważną rolę podczas porodu.

Różnice budowy miednicy zależne od płci przedstawia rys. 4.

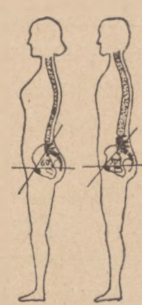
Różnice budowy zaznaczają się już w życiu płodowym, od 2 roku życia trwa tzw. stan młodzieńczy miednicy, ostateczne ukształtowanie następuje w okresie dojrzałości, a dopiero w 25 roku życia rozwój miednicy zostaje zakończony.

Kości miednicy kobiecej są lżejsze i posiadają mniej wyraźne ślady przyczepów mięśniowych. Ruchów w stawach miednicy (krzyżowo-biodrowym i spojenia łonowego) zasadniczo nie ma żadnych, jedynie przy porodzie zaznaczają się pewne ruchy w tych stawach, skoro wiązadła pod wpływem przekrwienia zwiotczeją.



Rys. 3.

Wymiary proste czterech płaszczyzn miednicy małej: 1. płaszczyzna wchodu, 2. pł. próżni, 3. pł. cieśni, 4. pł. wychodu, O. oś miednicy, — kąt nachylenia miednicy.

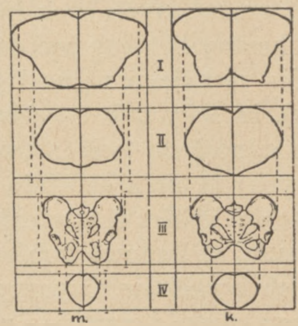


Rys. 4.

I poprzeczny przekrój klatki piersiowej; II poprzeczny przekrój jamy brzusznej; III miednica; IV pł. wchodu, odgra-IV pł. wchodu, odgraniczająca miednicę wielką od małej.

Ważną i charakterystyczną cechą ustroju kobiecego jest i n n e ustawienie miednicy. U człowieka stojącego miednica jest dość silnie pochylona ku przodowi, to pochylenie jest wybitniejsze u kobiet niż u mężczyzn, a miarą tego pochylenia jest kąt, jaki tworzy płaszczyzna wchodu miednicy z płaszczyzną poziomą (wynosi on około 60° u kobiet i 50° u mężczyzn). Ustawienie miednicy zależy w dużej mierze od napięcia mięśni, przede wszystkim mięśni przedniej ściany jamy brzusznej i jest skojarzone z krzywizną ledźwiową kręgosłupa; im bardziej miednica pochylona jest ku przodowi, tym większy jest kąt nachylenia miednicy i tym większa lordoza. Utrzymanie właściwego dla kobiet kąta nachylenia miednicy jest dlatego sprawą ważną, że zmiany tego kąta mogą wpływać wraz z innymi czynnikami na mechanizm porodu.

Odmienna budowa miednicy kobiecej wpływa na inne ustawienie kończyn dolnych. Im szersza jest miednica, tym dalej od siebie umieszczone są stawy biodrowe i tym większe kąty tworzą linie kości uda z miednicą i podudziem.



Rys. 5.
Kąt nachylenia miednicy.

Rys. 1 (patrz poprzedni zeszyt Wychowania Fizycznego) przedstawia schematycznie różnicę ustawienia kończyn dolnych u mężczyzn i kobiet (przy równej długości tych kończyn). Jeżeli dodamy do tego, że cechą charakterystyczną dla kobiet jest stosunkowo mniejsza długość nóg (na korzyść tułowia, co wpływa na przesunięcie środka ciężkości ku dołowi), to stwierdzić musimy o wiele gorsze warunki mechaniki ruchów u kobiet. Utrudnia to większości kobiet uzyskanie lepszych wyników w ćwiczeniach tego rodzaju, jak biegi i skoki.

Również gorsze stosunkowo warunki stwierdzamy dla mechaniki ruchów górnych kończyn u kobiet. Tułów kobiecy jest obszerniejszy i bardziej rozwinięty w dolnej części niż w górnej, bardziej stożkowaty. W związku z tym słabiej rozwinięty jest pas barkowy i kończyny górne. Są one stosunkowo krótsze niż u mężczyzn, a przy tym oś przedramienia (wyprostowanego) tworzy z ramieniem kąt otwarty na zewnątrz, wynoszący około 15^0—30^0; u mężczyzn kąt ten jest zaledwie zaznaczony. To nadmierne wyprostowanie w stawie łokciowym stwarza nie tylko gorsze warunki przy wykonywaniu niektórych ćwiczeń (np. oś ramienia i linia rzutu nie idą w tym samym kierunku), ale wpływa na osłabienie stawu łokciowego i wymaga zwrócenia specjalnej uwagi, by

nie obciążać zbytnio tego stawu i w ogóle kończyny górnej (np. w ćwiczeniach tego rodzaju, jak stanie na rękach, chwilowe podpory w skokach mieszanych, ćwiczenia na poręczach) zanim się nie wzmocni odpowiednio mięśni i wiązadeł kończyn górnych i pasa barkowego.

Jeżeli do wyżej omówionych cech budowy kobiecej dodamy, że cały układ kostny kobiecy jest drobniejszy i delikatniejszy (ciężar kośćca męskiego wynosi przeciętnie 11,5 kg, kobiecego — 8,3 kg), że wiązania stawów są bardziej luźne i wiotkie (zwłaszcza odnosi się to do stawów skokowych, kolanowych i łokciowych; te dwa ostatnie osłabione są przez odmienne, a właściwe dla kobiet ustawienie kończyn) — dojść musimy do przekonania, że budowa kobieca nie została przystosowana do ciężkich wysiłków fizycznych. W niektórych ćwiczeniach, jak biegi, skoki i rzuty — wobec tego, że ruch kończyn kobiecych traci na sile i na precyzji, wysiłek dokonany przez przeciętną kobietę jest stosunkowo znacznie większy niż wysiłek przeciętnego mężczyzny przy tym samym ćwiczeniu i w tych samych warunkach — przy niemożliwości uzyskania takich samych wyników.

Przekonanie to nie prowadzi bynajmniej do wniosków, że przeciętna zdrowa kobieta biegać, skakać i rzucać nie może, ale każe nam pamiętać, o zasadniczej sprawie, że nie wolno porównywać wyników i sposobu wykonywania ćwiczeń przez kobiety i mężczyzn.

(D. c. n.) Dr Wanda Czarnocka-Kurnińska.

Znaczenie miernika sprawności fiz. w nowych warunkach pracy

Problem opracowania miernika sprawności fizycznej został wysunięty przez Przewodniczącego Rady Naukowej W. F. Marszałka Józefa Piłsudskiego. Opracował według materiałów Rady Naukowej W. F. Doc. Dr Jan Mydlarski. Tabele miernika nakładem Rady Naukowej W. F. ukazały się w r. 1935 pt.: „Tabela miernika sprawności fizycznej dla młodzieży szkolnej".

Znaczenie miernika jest aż nadto dobrze rozumiane przez wszystkich wychowawców fizycznych. Ze swej strony pragnę uwypuklić, jak wielką usługę nad poznaniem sprawności fizycznej młodzieży, oddaje miernik nauczycielowi w nowych warunkach pracy. Z problemem gruntownego i indywidualnego poznania sprawności fizycznej większych mas uczniów spotyka się każdy nauczyciel. W największym rozmiarze i największą trudność ma nauczyciel początkujący, na pierwszej posadzie, może odrobinę mniejszą nauczyciel z doświadczeniem, ale przeniesiony do innego zakładu nauczania. Spotyka się również z tym problemem nauczyciel od kilku, czy kilkunastu lat, pracujący w jednym zakładzie — a będą to uczniowie przychodzący do pierwszej klasy. Konieczność poznania sprawności fizycznej młodzieży jest związana ściśle z opracowywaniem rozkładu materiału ćwiczebnego, bo zrozumiałym jest, że nie można programu opierać tylko na warunkach zewnętrznych (urządzeniu sali gimnastycznej, boisku, stosunku do w. f. otoczenia, budżecie w. f. i in.). O ile jednak tak zwane warunki ogólne, czy zewnętrzne są zmienne, to zn. w różnych miejscowościach są różne i wywierają mniejszy, lub większy wpływ na rozkład materiału nauczania, o tyle konieczność poznania sprawności młodzieży jest zawsze i wszędzie jednakowo palącą potrzebą. Natomiast doskonale zdajemy sobie sprawę, że ocena własna jest zbyt subiektywna, by na niej budować programy. Nie zorientuje nas również dostatecznie w tej sprawie, oparcie się na wynikach programów nauczania (patrz Program Nauki — wyd. M. W. R. i O. P.). Trudno także iść po omacku lub eksperymentować z młodzieżą, gdyż to wpływa denerwująco zarówno na uczniów, jak i na nauczyciela, a co najważniejsze, obniża poziom sprawności i nie wpływa wychowawczo na młodzież. Jedynym wyjściem bezpośrednio prowadzącym do celu, jest przeprowadzenie próby sprawności, opierając się na Tabeli miernika sprawności fizycznej.

Korzyści z przeprowadzonej próby są następujące:

1) Poznajemy w krótkim czasie sprawność każdego ucznia.
2) Poznajemy sprawność całych klas, a przez to możemy dokonać podziału na zespoły ćwiczących według ich usprawnienia.

3) Zorientujemy się w najważniejszych brakach w usprawnieniu młodzieży całego zakładu.
4) To nam umożliwi racjonalne opracowanie rozkładu materiału ćwiczebnego.

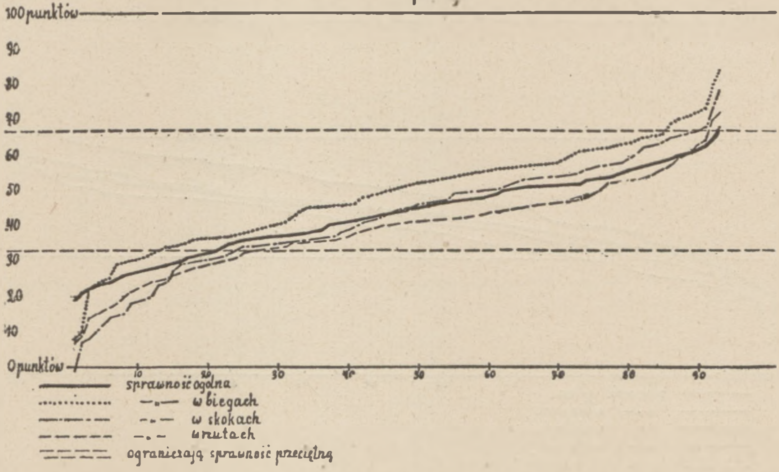
Dla przykładu, jak bardzo różnorodna jest sprawność nie tylko między uczniami młodszych i starszych klas, ale klas równorzędnych, oraz jakie zachodzą różnice wewnątrz jednej i tej samej klasy — przytaczam kilka uwag z własnego terenu.

Ze sporządzonego wykresu sprawności wynika, że najniższa sprawność jest w klasach pierwszych. Odrobinę wyższą sprawność mają klasy drugie, z tym jednak zastrzeżeniem, że krzywa sprawności w swym górnym i dolnym przebiegu jest wyższa od klas pierwszych. Najwyższą sprawność mają klasy trzecie, jedynie krzywa sprawności klas czwartych przewyższa ją w górnym przebiegu, lecz natomiast w dolnym jest najniższą w zakładzie... Poza tym krzywa sprawności klas czwartych w środkowym przebiegu dochodzi do poziomu klas drugich. Widzimy więc w klasach czwartych ogromną rozpiętość w sprawności. Trzeba jednak podkreślić, że procent uczniów posiadających sprawność niższą od przeciętnej (niższa od przeciętnej, niska, i wyjątkowo niska) zmniejsza się z dłuższym pobytem uczniów w zakładzie, to zn. w starszych klasach (patrz „Wychowanie Fizyczne" R. II, Nr 5, str. 206).

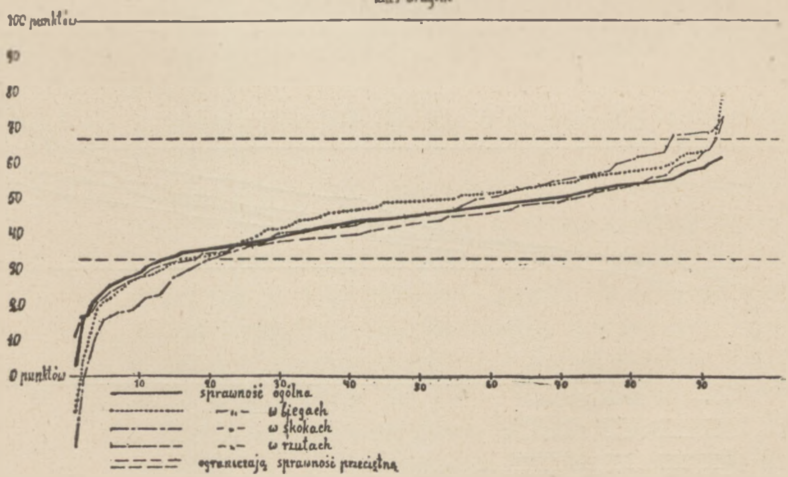
Niemniej ciekawie przedstawiają się sprawności poszczególne wchodzące w skład ogólnej próby. W załączonych wykresach widzimy (patrz wykr. 1, 2, 3, 4), że rzuty są piętą Achillesową tutejszego zakładu. Za wyjątkiem kl. 2-b, we wszystkich ośmiu pozostałych klasach sprawność w rzutach jest zdecydowanie najniższa. Najlepiej natomiast przedstawia się sprawność w biegach. Różnica między rzutami a biegami wynosi np. w jednej z klas trzecich przeciętnie około 20 pkt. (patrz wykr. 5). W skokach natomiast zachodzi olbrzymia rozpiętość między najwyższą a najniższą sprawnością i to we wszystkich klasach.

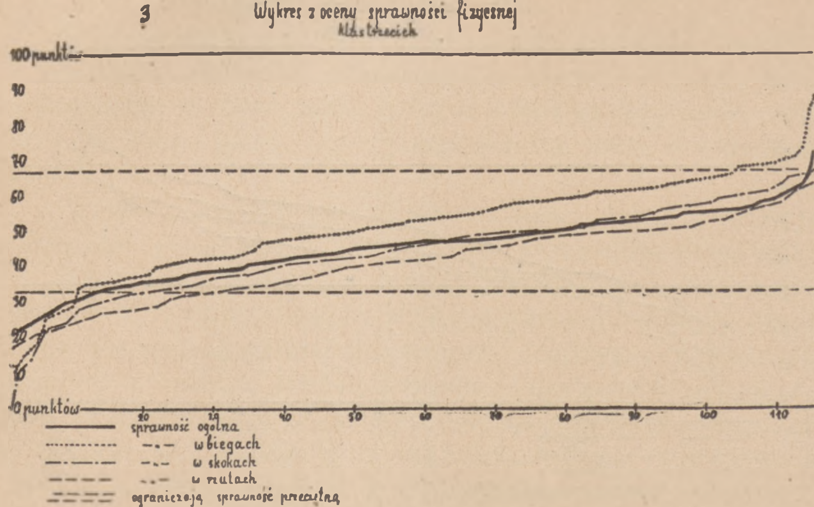
Jednak najciekawiej przedstawiają się wykresy poszczególnych klas, których ze względów technicznych nie zamieszczam. Ograniczę się jedynie do podania, na podstawie tych wykresów w bardzo ogólnym ujęciu potrzeby klas. I tak:

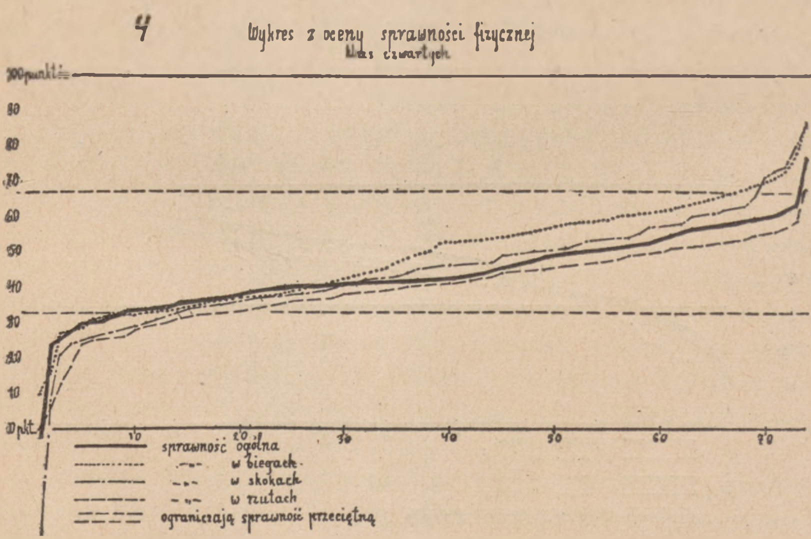
1 Wykres z oceny sprawności fizycznej klas pierwszych

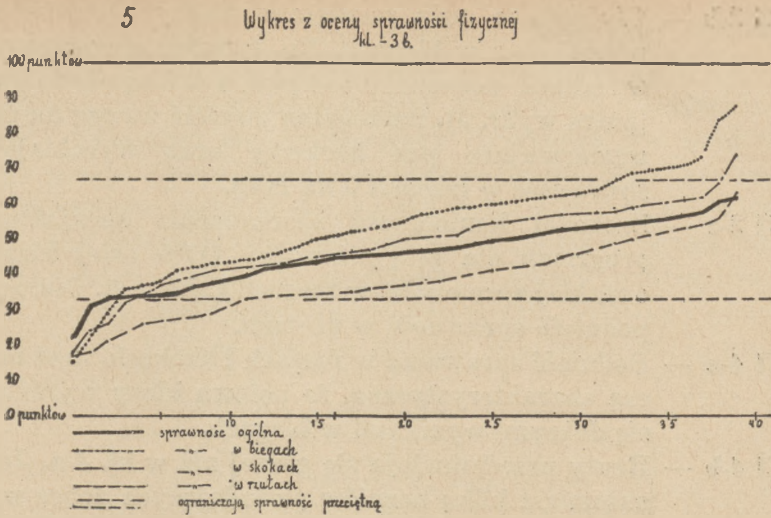


2 Wykres z oceny sprawności fizycznej klas drugich




3
Wykres z oceny sprawności fizycznej
klas trzecich
100 punktów
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0 punktów
20
40
50
60
70
80
90
100
110
sprawność ogólna
w biegach
w skokach
w rzutach
ograniczają sprawność przeciętną


4
Wykres z oceny sprawności fizycznej
klas czwartych
100 punktów
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0 pkt.
10
20
30
40
50
60
70
sprawność ogólna
w biegach
w skokach
w rzutach
ograniczają sprawność przeciętną



Kl 1-a — Wyjątkowo źle przedstawiają się rzuty, to też uwzględnić w programie dużo gier rzutnych wraz z podbijaniem. Położyć nacisk na biegi na czworakach.

Kl 1-b — Obok gier rzutnych położyć duży nacisk na gry skoczne, zwracając szczególną uwagę na odbicie jedną i drugą nogą.

Kl 2-a — Kłaść równomierny nacisk na wszystkie sprawności.

Kl 2-b — Analogicznie jak w kl. 1-a, zwrócić szczególną uwagę na rzuty.

Kl 3-a — Połowa klasy ucz. ma zdecydowaną niską sprawność w skokach i rzutach, a druga połowa wyróżnia się wyższą sprawnością w tych konkurencjach. Stąd też w I grupie uwzględnić więcej ćwiczeń wzmacniających pas barkowy, więcej gier rzutnych, a w skokach specjalny nacisk położyć na odbicie drugą nogą. Gr. II — trzymać się programu i dbać o ogólne wzmożenie kondycji fizycznej. Jako dość charakterystyczne jest to, że nie ma ucznia w tej klasie posiadającego sprawność w biegach niższą od przeciętnej.

Kl 3-b — Wyjątkowo duża rozpiętość między sprawnością w rzutach a w biegach. Np. najwyższa sprawność w rzutach dochodzi do 63 pkt., a w biegach 88 pkt. (patrz wykr. 5). Szczególną zwrócić uwagę na ćw. wzmacniające pas barkowy oraz wyrabiające sprawność w rzutach lewą ręką.

Kl 3-c — Zachodzi konieczność sporządzenia specjalnego programu dla grupy uczniów (17% całej klasy) o niskiej sprawności w biegach i skokach. Na ogół podnieść sprawność w rzutach.

Kl 4-a — Podnieść sprawność w rzutach i skokach. Jest rzeczą charakterystyczną, że połowa klasy wyróżnia się dobrymi wynikami w biegach.

Kl 4-b — Rzuty przedstawiają się gorzej niż w kl. 4-a. Jest natomiast kilku uczniów posiadających dobre wyniki w skokach i biegach.

W trakcie przeprowadzania próby okazało się, że bardzo często u jednego i tego samego ucznia zachodzi duża rozpiętość między jedną, a drugą sprawnością. Dowodzi to, szczególnie w klasach starszych, że uczniowie próbują specjalizować się, lecz w ten sposób, że zaniedbują konkurencję przez siebie nie lubianą.

Naturalnie spostrzeżenia powyższe są bardzo ogólnej treści. Jednak opierając się na nich można opracować szczegółowy rozkład materiału uwzględniający, poza ćwiczeniami wzmacniającymi ogólną kondycję fizyczną, ćwiczenia podnoszące sprawność w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

Po przeprowadzeniu powyższej próby należy sporządzić wykresy, które posiadają doniosłe znaczenie nie tylko przy opracowywaniu rozkładu materiału nauczania, ale także znaczenie o charakterze propagandowym. Wykazy dobrze jest umieszczać na widocznym miejscu i dostępnym dla każdego ucznia oraz rodziców. Tych ostatnich, posługując się wykresami, można na zebraniach Kół Opieki Rodzicielskich zapoznać ze zdrowiem i sprawnością fizyczną ich dzieci. Dobrze jest przy tym zwrócić uwagę na korelację jaka zachodzi między sprawnością fizyczną a postępami w nauce. Na podstawie powyższych wykresów uczeń ma możność porównać swoją sprawność ze sprawnością kolegów, bez narażania się na krytykę kolegów oraz nauczycieli. Zachęca to także do wyż-

szego umiejscowienia w ogólnym wykresie swej sprawności, a przez to zmusza do wszechstronnego uprawiania ćwiczeń. Powstaje zdrowa rywalizacja nie tylko wśród klas równorzędnych, ale jest możliwa między wyższymi a niższymi klasami. Natomiast dla wychowawcy fizycznego jest kontrolą jego pracy. Systematyczne przeprowadzenie prób oraz sporządzanie wykresów ze sprawności, może w przyszłości oddać poważne usługi w studiach nad sprawnością fizyczną młodzieży całego kraju. W tym też celu dobrze jest zaprowadzić zeszyty sprawności dla każdego ucznia. Odbitkę z pierwszej strony takiego zeszytu jednego z uczniów kl. I. przytaczam poniżej.

<table>
<tr><td colspan="5">Wrzesień — październik 1938 r.
lat: 13 m. 4, wzrost: 149, waga: 35,5 kg.</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>Wynik</td><td>Punkty</td><td rowspan="8">$N = \frac{41 + 53 + 62}{3} = 52$ pkt.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Rzut piłką palant.</td><td>prawa ręka</td><td>28,80</td><td></td></tr>
<tr><td>lewa ręka</td><td>15,80</td><td></td></tr>
<tr><td>suma</td><td>44,60</td><td>41</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Skok wzwyż</td><td>prawa noga</td><td>90</td><td></td></tr>
<tr><td>lewa noga</td><td>100</td><td></td></tr>
<tr><td>przeciętnie</td><td>95</td><td>53</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bieg</td><td>96</td><td>62</td></tr>
<tr><td colspan="5">Sprawność przeciętna</td></tr>
</table>

U góry wypisana jest data przeprowadzenia próby, pod nią obliczone w punktach sprawności, u dołu uwagi nauczyciela o sprawności fizycznej danego ucznia. Na odwrotnej

stronie kartki wpisuje się nieobecność ucznia na gimnastyce lub grach i zabawach, oraz uwagi o stanie zdrowia ucznia. Niezależnie od tego, na listach z zestawieniami sprawności całej klasy, w uwagach, dobrze jest odnotować stopnie niedostateczne z przedmiotów ogólno-kształcących. Pozwoli nam to poznać ucznia wszechstronnie. Gruntowna i wszechstronna znajomość wychowanka, lecz nie przez pryzmat własnego przedmiotu, spowoduje, że grono naucz. w ważniejszych sprawach będzie zasięgać opinii przede wszystkim u wychowawcy fizycznego. Dźwignie się przez to, przynajmniej odrobinę „pozycję" wych. fiz., nad którą tak często się biada.

Niewątpliwie jest to praca żmudna, ale ciekawa i opłaca się w szczególności, gdy nauczyciel znajduje się w nowych i nieznanych warunkach pracy.

Ludwik Denisiuk

Okólnik z 14 grudnia

Dawno już, bo przeszło 10 lat, nie czytaliśmy tak zdecydowanych zarządzeń w sprawie wychowania fizycznego w szkole. Słusznie więc prawie cała prasa interesująca się wychowaniem młodzieży, a szczególniej prasa sportowa, datę wydania okólnika Ministerstwa Oświaty Nr 67 z dnia 14 grudnia ubiegłego roku, uważa za datę zwrotną w organizacji wychowania fizycznego i sportu na terenie szkoły. Czasami wprawdzie słyszało się i głosy krytyczne, które zresztą nie zarzucały nic więcej wspomnianemu zarządzeniu, jak tylko to, że nie wnosi ono nic nowego, ale przecież my wszyscy, wychowawcy fizyczni pracujący na terenie szkolnictwa, wiemy doskonale ile razy trzeba nawet znane rzeczy przypominać, aby one wreszcie przyjęły się; ile trzeba wysiłku, aby przełamać pewien zrozumiały zresztą konserwatyzm pedagogiczny, zwłaszcza gdy idzie o rzeczy tak nowe i tak trudne, jak dobre postawienie wychowania fizycznego na terenie szkoły. Przecież musimy obiektywnie stwierdzić, że wychowanie fizyczne w naszej szkole jest ciągle jeszcze czymś nowym i nie całkowicie uznawanym. Przypatrzmy się

jednak temu, czy wspomniany okólnik wnosi coś nowego, i co mianowicie.

Przede wszystkim Ministerstwo zwraca uwagę na to, że nie zawsze zasadnicze założenia wychowania fizycznego są w właściwy sposób interpretowane i wskutek tego mylnie wykonywane. I zaraz dalej to, na co skarżymy się ciągle: trudności finansowe. Na wszystkie nasze przedłożenia i prośby o umożliwienie nam racjonalnej pracy, słyszymy w wielkiej ilości wypadków jednakową odpowiedź, że ciężkie czasy, brak funduszów, ważniejsze inne potrzeby szkoły. Ileż to razy słyszało się i takie nawet twierdzenia ze strony dyrektorów, że chętnie sprawili by urządzenie sali gimnastycznej, ale „władze szkolne", a właściwie wizytator danej szkoły, wyraźnie postawił sprawę, że przede wszystkim gabinety, biblioteki, epidiaskopy i tyle jeszcze innych i kosztownych rzeczy nalcży sprawić, że na salę gimnastyczną właściwie nigdy czas nie nadejdzie. Ministerstwo stawia sprawę jasno i wyraźnie: konieczność pełnego realizowania celów wychowania fizycznego pomimo trudności budżetowych. A zaraz dalej widzimy nakazanie troskliwej opieki nad wychowaniem fizycznym nie tylko fachowcom, ale wszystkim dyrektorom i wizytatorom szkół. Zrozumiałe jest, że na skutek tego zarządzenia potrzeby wychowania fizycznego nie będą mogły być, jak dotychczas spychane na szary koniec, co nieraz groziło zupełnym ich zaniechaniem, ale będą musiały być honorowane na równi z innymi potrzebami szkoły. Nie mówię o tym, że powinny być właściwie wysunięte obecnie na pierwsze miejsca, po prostu jako rekompensata za tyloletnie zaniedbanie, ale chcę tylko aby były respektowane na równi z innymi potrzebami szkoły. Nie wątpię, że wyraźne zarządzenie Ministerstwa będzie miało ten skutek, a nam ułatwi sytuację, uprawniając nas do upominania się o słuszne nasze potrzeby. Przecież mamy ze swej pracy uczynić podstawę przysposobienia wojskowego, które jest najważniejszym w tej chwili postulatem wychowawczym szkoły. A jakże możemy spełnić swe zaszczytne zadanie, jeśli nie mamy odpowiednich ku temu warunków pracy. I jeszcze jedno, zarządzenie mówi wyraźnie o tym, że każdy nauczyciel pracujący w szkole powinien być naszym sprzymierzeńcem, każdy musi się na równi z nami troszczyć o rozwój fizyczny mło-

dzieży i w miarę swych możliwości przyczyniać się do wspomagania tego rozwoju. „Stosunek każdego nauczyciela — cytuję dosłownie z zarządzenia — do tych zagadnień musi być pozytywny i nacechowany zrozumieniem ważności wychowania fizycznego”. Mamy prawo przypuszczać, że nasi koledzy, uczący innych przedmiotów przestaną nas traktować pobłażliwie, a czasem nawet lekceważąco, jeśli już nie całkiem wrogo; że jeśli nie będą umieli się wznieść do poziomu wymaganego przez zarządzenie, jeśli nie potrafią wykrzesać u siebie tego pozytywnego stosunku do wychowania fizycznego, to po prostu ustąpią ze szkoły, jako nie nadający się do pracy w dzisiejszych warunkach. My sami, wychowawcy fizyczni, chętnie podejmujemy ciężką odpowiedzialność przed przyszłymi pokoleniami za zdrowie i przydatność fizyczną młodych pokoleń, ale mamy prawo domagać się jeśli już nie pomocy, to przynajmniej życzliwości i zrozumienia naszej ciężkiej pracy.

Okólnik z dnia 14 grudnia wyraźnie stawia sprawę podporządkowania celów wychowania fizycznego celom przysposobienia wojskowego. Nie jest to rzeczywiście nic nowego i okólnik wyraźnie to podkreśla, odwołując się do podstawowego zarządzenia o wprowadzeniu przysposobienia wojskowego z dnia 10 września 1937 r. Zwróćmy jednak uwagę na to, że omawiany okólnik precyzuje wyraźnie zutylitaryzowanie celów wychowania fizycznego, które z ogólnych i wskutek tego nieco oderwanych i oddalonych od wychowanka, stają się naraz bliskie, codzienne: masz być żołnierzem, obrońcą kraju, budowniczym mocarstwowej Polski, — dbaj więc o swoją sprawność cielesną, dbaj o swoją siłę i wytrwałość, bo to nie tylko twoje dobro, ale dobro kraju i narodu. Tak postawiony cel wychowania fizycznego niewątpliwie przyczyni się do zwiększenia powagi ćwiczeń w oczach młodzieży, która nie może w nich szukać tylko przyjemności i zaspokojenia wrodzonego pędu do ruchu, ale ma znaleźć także i poczucie spełnienia ważnego i jednego z najpierwszych swych obowiązków.

Z tego punktu widzenia została oświetlona również i sprawa sportu, która to sprawa wywołała w prasie może najwięcej komentarzy. Ze sportu szkolnego różne czynniki chciały by stworzyć cel sam w sobie, pchnąć młodzież do sta-

wiania rekordów, do współzawodnictwa bez żadnego ograniczenia — słowem, uczynić ze sportu szkolnego ten sam sport, który w tej chwili przysparza kłopotów nawet swoim własnym matadorom. Ministerstwo postawiło sprawę dostatecznie jasno: sport szkolny nie stanie się nigdy celem sam w sobie, bo jego cele są podporządkowane celom przysposobienia wojskowego. Nie znaczy to bynajmniej, że sport w szkole ma być ograniczony do jakichś tylko form przydatnych dla celów wojskowych, jak to sobie czasami interpretowano, prowadząc tylko sport strzelecki, narciarstwo i boks, a zaniedbując inne. Programy szkolne wprawdzie mówią co innego, ale niektórzy nasi koledzy trzymając się gorliwie tylko celów przysposobienia wojskowego, zaniedbywali inne rodzaje sportu tak bardzo ważkie dla rozwoju fizycznego, jak gry sportowe i lekka atletyka, pływanie i łyżwiarstwo. Trzeba sobie więc wyraźnie powiedzieć, że nie jakiś sport o charakterze przysposobienia wojskowego, ale każdy sport, którego ostatecznym celem jest zdrowie, hart i sprawność fizyczna młodzieży służy wyraźnie celom przysposobienia wojskowego i wskutek tego ma być w szkole kultywowany. Natomiast formy tego sportu muszą być takie, aby ostatecznym ich wynikiem było właściwe przygotowanie wojskowe. Niech więc chłopiec biega, skacze, rzuca dyskiem i granatem, niech gra z największym zapałem we wszystkie gry, niech się boksuje, pływa i jeździ na nartach; niech te wszystkie formy ruchu doskonali do najwyższych osiągalnych granic, niech stawia co miesiąc coraz wyższe swoje własne rekordy, — ale niech celem tego wszystkiego będzie osiąganie coraz lepszej sprawności cielesnej, kult walki z własnym lenistwem lub z czasem, przestrzenią i innymi naturalnymi przeszkodami. Niech sprzed oczu ćwiczącego zniknie obraz gwiazdy sportowej, koszulki z Białym Orłem, jakże zaszczytnej, ale jakże niebezpiecznej dla młodego, dopiero rozwijającego się organizmu. I sława, i zaszczyt reprezentowania Polski nawet w międzynarodowych rozgrywkach, może przyjść sam, jako wynik usilnej pracy nad swoją sprawnością, ale nie może być celem tej pracy, bo przyniesie to niewątpliwie szkodę, a nie zysk. To zagadnienie stawia okólnik z 14 grudnia bardzo jasno, mówiąc o sporcie i współzawodnictwie sportowym młodzieży szkolnej. Trzeba tylko abyśmy doskonale sami wczuli

się w intencję zarządzenia, a znajdziemy tam wszystko. i organizację sportu w ramach normalnej pracy szkolnej, i kółka sportowe dla młodzieży bardziej zaawansowanej, i wreszcie organizację międzyszkolną dla wybitnie usprawnionych. Ale wszystko to, powtarzam, nie jest i nie będzie celem samo w sobie, będzie podporządkowane naczelnej idei: przygotowania młodzieży do obrony kraju.

Dalsze zarządzenia mają wyjść po nadejściu pewnych sprawozdań z Okręgów szkolnych. Czekamy na nie ufni, że wszystkie Kuratoria, w których, jak się dowiadujemy, okólnik wywołał bardzo żywą reakcję, zajmą wobec potrzeb wychowania fizycznego jak najbardziej lojalne i życzliwe stanowisko.

Do tematu tego będziemy powracali niejednokrotnie w miarę ukazywania się dalszych zarządzeń.

M. Krawczyk.

Metoda gimnastyki w Polsce

1. SYSTEM I METODA.

Twórca systemu gimnastycznego przyjętego również w Polsce, Piotr Henryk Ling, a także jego następcy, pisząc o systemie, wplatali tu i ówdzie wskazówki metodyczne. Jest to zapewne jedna z przyczyn dość częstego identyfikowania systemu z metodą. Wyłania się wobec tego konieczność bliższego określenia systemu i metody.

System gimnastyki opiera się o jakąś myśl przewodnią, poprzedzającą dążność do uzyskania pewnych właściwości psychofizycznej o wartościach indywidualnych i społecznych. Tą myślą przewodnią w tym wypadku jest „zdrowie fizyczne i moralne oraz sprawność psycho-fizyczna jak najszerszych mas, odporność ich organizmów oraz dzielność obok poczucia piękna”. Ling wychodzi z założenia, że gimnastyka jest dla każdego, a przede wszystkim dla słabszych. Powinna ona pomnożyć ich siły żywotne i przez to zwiększyć wartość danego narodu. Gimnastyka jest więc dobrem indywidualnym,

a bardziej jeszcze dobrem społecznym. W systemie gimnastyki uzasadnione są również środki, którymi możemy uzyskać powyższe wartości. Stosowanie tych środków odbywa się w myśl pewnych zasad podstawowych, a mianowicie:

1. W wychowaniu fizycznym należy mieć całość organizmu na względzie. Nie tylko wszystkie jego części i organa, nie tylko stronę fizyczną lecz również duchową.
2. Organizm nie ćwiczony nie rozwija się, ćwiczony nadmiernie marnieje.
3. Ruch, który by w swych przyczynach i dodatnich skutkach nie dał się udowodnić na zasadach anatomii i fizjologii nie jest ruchem gimnastycznym lecz bezużyteczną, a bardzo często szkodliwą zabawką.
4. Organizm ludzki należy zaprawiać do wysiłków fizycznych stopniowo.

System określa i uzasadnia szczegółowo cel gimnastyki, omawia środki wiodące do celu i podaje przykładowo wszystkie rodzaje ćwiczeń gimnastycznych oraz ogólne zasady ich stosowania. — Metoda gimnastyki natomiast rozpatruje szczegółowo wskazówki związane z nauczaniem t. j. z prowadzeniem lekcji gimnastyki.

Systematyka gimnastyki, korzystając z nauk podstawowych (anatomia i fizjologia) oraz pomocniczych (głównie psychologia), zajmuje się omówieniem głównych zasad gimnastyki w związku z całokształtem wychowania, podczas gdy metodyka, opierając się o systematykę, traktuje szczegółowo zasady i wskazówki nauczania, których należy się trzymać w dążności do uzyskania w jak najkrótszym czasie jak najlepszych wyników.

Nadrzędną w stosunku do metodyki jest dydaktyka ćwiczeń cielesnych, która podaje podstawowe wytyczne dotyczące nauczania nie tylko gimnastyki, lecz również i zabaw, gier oraz wszystkich sportów. Mówimy więc o dydaktyce ćwiczeń cielesnych, lecz o metodzie gimnastyki, zabaw i gier polowych lub drużynowych, pływania, wioślarstwa, lekkiej atletyki, narciarstwa, łyżwiarstwa itp. Dydaktyka ćwiczeń cielesnych, obejmując całokształt środków w wychowaniu fizycznym,

może mieć pożądany wpływ na doskonalenie podstawowych zasad metodycznych we wszystkich działach ćwiczeń cielesnych nie tylko przez uwzględnienie wzajemnego stosunku tych działów, lecz również przez uzgodnienie podstawowych zasad nauczania zarówno w gimnastyce i grach jak sportach. Niestety, nie mamy dotychczas opracowanej wyczerpująco dydaktyki ćwiczeń cielesnych [1]). Mamy natomiast szereg wyczerpujących prac, dotyczących systemu Linga oraz różnych metod gimnastycznych opartych o ten system. Metody te omówiono na łamach „Wychowania Fizycznego" w szeregu następujących po sobie artykułów [2]). W jednym z nich była mowa również o metodzie gimnastyki w Polsce. Chciałbym wykorzystać ten moment, by wyjaśnić i uzupełnić podane wiadomości szczegółami, które by uplastyczniły naszą metodę gimnastyki w jej obecnej szacie. Powiadam „naszą", gdyż uważam, że to, co się społeczeństwu oddaje jest jego wspólnym dobrem, do którego doskonalenia ma prawo, a poniekąd nawet obowiązek każdy, kto tylko ze względu na swe przygotowanie i talent jest do tego powołany. Podkreślam w jej „obecnej szacie", gdyż metoda powinna się z jednej strony stale doskonalić, z drugiej zaś powinna się bronić przed chaosem mniej krytycznych twórczości, które mogą ją łatwo sprowadzić na manowce. To też przeciwstawiłem się w swoim czasie na łamach „Wychowania Fizycznego" nawet niewłaściwym terminom (n. p. metoda bezpośredniej celowości), gdyż terminy te, o ile odnoszą się wyłącznie do fragmentów metody gimnastyki, fragmentów chociażby bardzo pożytecznych, wprowadzają nam chaos w sposobie myślenia, a przez to i działania. Nie wyczerpują bowiem one wszystkich wskazówek ważnych w prowadzeniu ćwiczeń gimnastycznych, lecz dotyczą wyłącznie fragmentów tj. sposobu ustawienia do niektórych ćwiczeń lub sposobów zainteresowania nimi przez ich bezpośredniość. W tym wypadku sam rodzaj twórczości — o ile jest dobry — nie wprowadza nam chaosu, lecz chaos ten wprowadza sama nomenklatura, która każe nam poza frag-

---

[1]) Tegoż autora „Dydaktyka ćwiczeń cielesnych" w Encyklopedii Wychowania jest pierwszą w tym względzie próbą, zakrojoną na „mniejszą skalę".

[2]) Mgr T. Biernakiewicz: „O współczesnych metodach gimnastycznych.

mentami dopatrywać się metody nowej, rewelacyjnej, a której w rzeczywistości nie ma. Jest to coś w rodzaju ciekawej wystawy, po za którą brak właściwego magazynu z towarami.

2. ROZWÓJ METODY GIMNASTYKI W POLSCE.

Nie mam zamiaru pisać, chociażby fragmentarycznie dziejów tego rozwoju. Chodzi mi tylko o wskazanie, co wpłynęło na ewolucję metody w Polsce, a zwłaszcza w Polsce Odrodzonej.

Początkowo wraz z systemem Linga przyjęliśmy również bez jakichkolwiek zmian metodę stosowaną w Szwecji (Lwów) i w Danii (Warszawa). Wkrótce jednak okazało się, że metody te („gimnastyka postaw") nie odpowiadają ani naszej psychice, ani też koniecznościom politycznym, wymagającym wyszkolenia żołnierza w jak najkrótszym czasie. Trzeba się więc było oglądnąć za metodą uwzględniającą ćwiczenia, które by stanowiły podstawę w wyszkoleniu żołnierza. Do ćwiczeń takich należą prócz biegów, skoków, wstępowań i wspinań rzuty, pełzania, przenoszenie rannych, walka wręcz i szermierka. Wprawdzie Ling uwzględnił w swym systemie również „gimnastykę wojskową", jednakże była ona uzależniona zbyt silnie od „gimnastyki pedagogicznej", a nawet nie wiele się od niej w praktyce różniła. I w niej bowiem przeważała statyczna praca mięśniowa przeplatana postawami szermierczymi, woltyżami na żywym koniu oraz biegami z braniem przeszkód. Powyższe jednak sprawności, wystarczające dla żołnierza w początkach XIX stulecia, dalekie były od wymagań w wyszkoleniu wojskowym, zastosowanym już do przewidzianych sposobów walk podczas wojny prowadzonej o całych sto lat później. To też nasuwała się konieczność zmiany metody ćwiczeń gimnastycznych w zastosowaniu do potrzeb służby wojskowej w nowoczesnym pojęciu, co uskuteczniałem stopniowo na wakacyjnych kursach wychowania fizycznego i pw. w Skolem w latach 1910—1914 oraz w drużynach strzeleckich 1910—1913 we Lwowie. W tym czasie (w maju 1913 r.) odbył się kongres w. f. w Paryżu, na którym por. franc. mar. woj. Hebert zareklamował pozornie odrębną metodę ćwiczeń gimnastycznych, poprowadzonych —

wobec wyczuwania zbliżającej się wojny — w nastroju wojennym. W rzeczywistości metoda ta była odbiciem gimnastyki Gutsmuthsa, lecz podana w efektownej oprawie, w czym zresztą Francuzi zawsze celowali. Prócz tego wystąpił podczas tego samego kongresu fizjolog francuski Demeny z krytyką „gimnastyki postaw" i w przeciwstawił jej fragmentarycznie metodę o przewadze pracy dynamicznej (ruchy wężowe) w zastosowaniu dla niewiast. Oba powyższe zdarzenia nie mogły pozostać bez wpływu na dalszą ewolucję metody gimnastyki, stosowanej w Skolem, która rozwijając się stopniowo, była w ogólnych zarysach zbliżona pod względem praktycznym do metody Heberta. Różniła się jednak od niej tym, że rozporządzała ruchami głębiej wystudiowanymi, wobec tego wolnymi od błędów anatomo-fizjologicznych, od których się wprost roiło w metodzie Heberta. Stało się to dzięki opozycyjnemu stanowisku, mającego nadzór nad kursami w Skolem, nacz. Związku Sokolego dr K. Wyrzykowskiego, gorącego zwolennika nietylko systemu Linga lecz również metody szwedzkiej, oraz twardego przeciwnika jakichkolwiek zmian w tej metodzie. Wobec takiego stanowiska każdy nowo wprowadzony ruch musiał być dobrze uzasadniony na podstawie systemu Linga, oraz istniejących potrzeb, a dobór ćwiczeń musiał być oparty o zasadnicze ćwiczenia tego systemu, które jednak ze względu na wybitnie wojskowy charakter wymagały dynamicznej, a także rytmicznej pracy mięśniowej.

Charakterystykę metody stosowanej w Skolem uzupełni może najlepiej ówczesny tak lekcyjny, który przedstawiał się następująco:

I. 1. Zbiórka i pozdrowienie.
2. Marsz ze śpiewem (pieśń żołnierska).
3. Ćwiczenia kroku.
4. Ćwiczenia kończyn górnych, szyi i tułowiu (przeważnie skłony wbok).
5. Ćwiczenia kończyn dolnych (przeważnie ćwicz. przygotowawcze do skoków).

II. 1. Ćwiczenia tułowiu (przeważnie w płaszczyźnie strzałkowej, a więc skłony wdół).
2. Zwisy (przeważnie wstępowania, wspinania i wymyki łącznie z odmykami.

3. Ćwiczenia równoważne (przeważnie przejście po równoważni ustawionej poziomo lub skośnie z karabinem lub jakimkolwiek ciężarem).
4. Ćwiczenia w dźwiganiu współćwiczącego.
5. Ćwiczenia w pełzaniu.
6. Biegi z braniem przeszkód.
7. Ćwiczenia w rzutach ręką lewą i prawą naprzemian (przeważnie oszczepem).
8. Skoki wolne i mieszane.
9. Podstawy szermiercze i elementy walki wręcz.

III. Kilka łatwiejszych ćwiczeń tułowia i marsz ze śpiewem.

Powyższą metodą posługiwałem się na wakacyjnych kursach w Skolem w latach 1913—1914. Ten drugi kurs został jednak w toku swej pracy przerwany wypadkami wojennymi. W Polsce Odrodzonej rozpocząłem pracę nad metodą gimnastyki tym, czym skończyłem na kursach w Skolem najpierw w wojsku, i to początkowo w wojsku organizującym się pośród walk, a następnie w czasie pokoju w wojsku już zorganizowanym. Jak wielką wartość przedstawia odpowiadający warunkom dobór ćwiczeń, może posłużyć za przykład następujące zdarzenie, jakie przeżyłem w roku 1919-tym podczas walk z Ukraińcami. Wskutek szeregu chwilowo nieszczęśliwych walk batalion, którym dowodziłem, został rozbity. Musiałem wobec tego, cofając się, zabierać po drodze rekruta i będąc następnie w odwodzie, szkolić go. W szkoleniu tym posługiwałem się przeważnie grami o charakterze wybitnie wojennym, które improwizowałem. Z tego to czasu pochodzą np. zawody zastępów w biegu rozstawnym z pchnięciem bagnetem (na mecie worek wypchany słomą). Okoliczności tak się złożyły, że batalion ten już po sześciodniowym szkoleniu musiał brać udział w akcji i jakkolwiek trwała ona wśród ciężkich warunków przez trzy dni i trzy noce bez przerwy, wyszedł z chrztu ogniowego bez zarzutu.

Zapewne, że na dobrą postawę żołnierza wpływa nie tylko dobry nastrój wytworzony w różny sposób, a więc również przez dobrze dobrane i żywo prowadzone ćwiczenia cielesne, lecz nie da się zaprzeczyć, iż na ten nastrój mają one wpływ bardzo poważny także z innych względów. Przysparzają bowiem żołnierzowi wiele sprawności, a z nią potęguje

się również ufność w swe siły. Musi to być jednak taka sprawność, która przedstawia bezpośrednią wartość bojową[1]). To też żołnierz potrzebuje ćwiczeń gimnastycznych o przewadze materialnej (formy stosowane) podczas gdy młodzież szkolna zwłaszcza młodsza o przewadze formalnej (formy kształtujące). W wojsku zorganizowanym tj. w ostatnich miesiącach 1919 r. a zwłaszcza w pierwszym półroczu 1920 r. wykorzystałem w metodzie pracy doświadczenie wojenne. Metodę, którą się wówczas w wojsku posługiwałem, przedstawiłem w ogólnych zarysach w krótkiej pracy pt. „Programy gimnastyki, zabawy i gry oraz pieśni żołnierskie na okres wyszkolenia rekruta" (Wyd. Ksiąg. Wojsk. 1920 r.) oraz w „Regulaminie Wych. Fiz." (1921 r.). W praktyce metoda ta odniosła zwycięstwo nad metodą francuską podczas zjazdu inspekt. wych. fiz. z poszczególnych D. O. Genów oraz wybitnych przedstawicieli wychowania fizycznego i sportów pod przewodnictwem obecnego gen. Zarzyckiego (w Warszawie w maju lub czerwcu 1920 r.). Konferencja ta po trzech pokazach porównawczych (metodą francuską, dawną metodą szwedzką oraz metodą polską) zadecydowała na podstawie pokazu lekcji gimnastyki komp. gimnast.-sportowej z Poznania o przyjęciu metody własnej, opartej i system Linga. Przeprowadzona lekcja[2]) bowiem była oparta o celowe ruchy stosowane i świadczyła ze względu na postawy i sprawność żołnierzy o dobrych wynikach pracy.

Lata 1921—1926 włącznie są latami intensywnych usiłowań na polu wychowania fizycznego w armii, w szkolnictwie oraz w towarzystwach i klubach sportowych. Okres ten cechuje rozbieżność wysiłków oraz różnorodność stosowanych metod lecz zarazem wyraźną i usilną dążność ze strony wybitniejszych przedstawicieli wychowania fizycznego i sportów do skoordynowania tych wysiłków, co dzięki stosunkowi do wychowania fizycznego Marszałka Piłsudskiego udało się wreszcie przeprowadzić w ciągu lat 1927—1929. Lata te są zarazem okresem doskonalenia metody gimnastyki dla

---

[1]) Powyższe stwierdzenie ma bezpośredni związek z „transferem", co do którego mam zamiar wypowiedzieć się na innym miejscu.

[2]) Sekcje wówczas prowadzili: kpt. armii franc. Peretti, kpt. S. Połomski i por. J. Fazanowicz.

dziatwy i młodzieży szkolnej, zapoczątkowanej już w okresie przedwojennym. Metodę gimnastyki przedstawiłem w ogólnych zarysach dla młodzieży (od 10 roku życia wzwyż) w podręczniku dla nauczyciela pt. „Gimnastyka cz. I i II” (1930) zaś dla dziatwy szkół powszechnych bardziej szczegółowo w innym podręczniku pt. „Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej” (1934).

Tak więc metoda gimnastyki w Polsce przeszła już dość długą drogę ewolucji i to w szkole powszechnej, średniej, na wyższych uczelniach oraz w wojsku, wobec czego sądzę, że nie powinniśmy pisać o niej krytyki fragmentarycznie na podstawie jednego podręcznika, lecz raczej na podstawie wyników jaki można osiągnąć, posługując się nią. Muszę bowiem stwierdzić, powołując się na liczne obserwacje, że wychowawcy fizyczni, którzy posługują się tą metodą ze zrozumieniem, osiągają nawet przy tak skromnym wymiarze czasu, jakim rozporządzamy na wychowanie fizyczne, wcale dobre rezultaty.

Nie znaczy to, abyśmy nie mogli krytykować pewnych w nich błędów lub niedociągnięć i abyśmy nie mieli zamiaru dążyć do jej doskonalenia. Jest to nawet rzeczą konieczną, lecz równocześnie nie jest obojętny kierunek jej dalszej ewolucji tym bardziej, że metoda ta wcale nie zesztywniała i nie stoi w miejscu lecz — jakkolwiek zwolna — stale się rozwija, co dzieje się w związku z współczesnymi wpływami zewnętrznymi oraz własnymi doświadczeniami.

3. WSPÓŁCZESNE WPŁYWY ZEWNĘTRZNE.

Bardzo silnie oddziaływują wpływy zewnętrzne w kierunku kształcąco-wychowawczym, dydaktycznym i metodycznym. To też widoczne są one również i na naszej metodzie gimnastyki. Wpływy te w pierwszych latach pracy w Polsce Odrodzonej (do r. 1922) prawie nie istniały, gdyż nie zdołaliśmy do tego czasu odnowić z Północą kontaktu przerwanego wojną. Kontakt ten istniał i był bezpośredni z Francją, od której niestety na polu wychowania fizycznego nie wiele mogliśmy zyskać, zwłaszcza pod względem praktycznym. Wszystko to bowiem, co starali się zaszcze-

pić u nas wojskowi instruktorzy francuscy, tchnęło pozornie życiem i praktycznością, a w rzeczywistości powierzchownością i zewnętrznym efektem. Mimo to odnieśliśmy tę wielką w tym kierunku korzyść, że nabyliśmy zaufania do własnych sił. Do roku więc 1922 robiliśmy doświadczenia na własną rękę nie tylko w wojsku, lecz również na rocznych kursach wychowania fizycznego dla nauczycieli i nauczycielek szkół średnich oraz ze względu na przeprowadzane przez nich lekcje praktyczne w szkołach powszechnych i średnich również w gimnastyce dziatwy i młodzieży. I gdy po roku 1922 zetknęliśmy się najpierw za pośrednictwem wydawnictw, a następnie bezpośrednio ze Szwecją, okazało się, że metoda propagowana w Polsce jest bardzo zbliżona do metody stosowanej w Instytucie Południowo-Szwedzkim w Lund. Nic więc dziwnego, że najsilniejszy wpływ na rozwój metody gimnastyki w szkolnictwie polskim wywarł w dalszym ciągu J. G. Thulin, jakkolwiek inne wpływy są również widoczne, a mianowicie w gimnastyce męskiej N. Bukha oraz w gimnastyce żeńskiej A. Björksten, a nawet A. Bertram. Prócz tego dają się zauważyć — jakkolwiek w znacznie mniejszym stopniu — wpływy Gaulhoflera (propagującego ruchy naturalne), a także gimnastyki niemieckiej w towarzystwach gimnastycznych, które raz zwalczone w Małopolsce bezpośrednio przed wojną, wracają obecnie ponownie, jakby odbita fala.

Było to bezsprzecznie jedną z dodatnich stron naszej pracy na polu wychowania fizycznego, że docenialiśmy zawsze wartość również obcej twórczości opartej o długoletnie doświadczenia, a równocześnie nie zrezygnowaliśmy z doświadczeń wynikłych z obserwacji uzgodnionych z nauką i popartych eksperymentem. Patrząc obecnie na wyniki tej pracy z odległości trzydziestu lat, sądzę, że obraliśmy właściwą drogę. Jakie są jej błędy mogli powiedzieć w przyszłości ci, którzy zechcą po niej kroczyć przez czas dłuższy bez zbytniego jednak zbaczania.

Walerian Sikorski

(D. c. n.)

Osnowy gimnastyczne

Niels Bukh.

Dansk primitiv Gymnastik, tredie Udgave, 1936.

DLA POCZĄTKUJĄCYCH MĘŻCZYZN.

I. W staniu praca odnóży, grzbietu i lędźwi.

1.	Podskokami rozwinięcia kolumny ćwiczebnej	N	Z
2.	W staniu wymachy kątowe ramion (wymach w przód — w bok — w przód — w tył)	R	G
3.	Chwyt bioder, podskoki z wymachem naprzemiannóż w bok	N	Z
4.	W staniu wymachy ramion skośne (wymach z przedramion skrzyżowanych od siebie wzwyż—wskos)	R	G
5.	Chwyt bioder, wspięcia i szybkie niskie przysiady	N	G
6.	W staniu wymachy pionowe ramion (wymach w przód — w tył — wzwyż — w tył)	R	G
	W opadzie tułowia w przód rytmiczne skłony tułowia w dół	N i L	G
7.	W staniu wymachy ramion poziome (z poz. ram. w przód wymach w bok i wymach w przód)	R	G
	Z przysiadu podpartego wyprost nóg w górę i 2 skłony tułowia w dół pogłębiające	N i L	G
8.	W staniu skłony tułowia w tył powyż ze skrętem dłoni w bok	Grz	S
9.	Chwyt bioder, podskoki z wymachem naprzemiannóż w bok	N	G
	Chwyt bioder, podskoki ze skurczem naprzemiannóż w przód	N	G
10.	W staniu wymachy kątowe ramion (ew. w dalszym ciągu wymach ramion w przód ze wspięciem i niski przysiad)	R i N	G

11.	W staniu wymachy ramion pionowe (ew. w dalszym ciągu wymach ram. w przód i 2 skłony tułowia w dół)	R i L	G
12.	W staniu skłony tułowia w tył powyż z wymachem ramion w przód	Grz	S

II. W staniu praca tułowia.

13.	W staniu skłony tułowia w bok powyż	B	G
14.	Z przysiadu podpartego wyprost kolan i skłon tułowia w dół	R i N	G
15.	W staniu skręty tułowia z wymachami kątowymi ramion	B	G
16.	Podskoki do rozkroku i zeskoku	N	Z
17.	Rozkrok, skłony tułowia w bok	B	G
	W stanie chwyt za stopę i kolano jednej nogi, wyprosty kolana w przód	N	G
18.	2 podskoki obunóż w miejscu i podskok do niskiego przysiadu	N	G
19.	Rozkrok, skręty tułowia z wymachem kątowym jednego ramienia (drugie na grzbiecie) (ew. w dalszym ciągu wymach ramienia w przód i skłon tułowia w dół)	B i L	G
20.	Z przysiadu podpartego rzuty nóg do podporu leżąc przodem i powroty do przysiadu podpartego	N i Brz	G i S

III. W klęku, siadzie i leżeniu praca tułowia.

21.	W siadzie płaskim rytmiczne skłony tułowia w dół	L	G
	W siadzie płaskim ze skurczem ramion, rzuty ramion w bok i wzwyż naprzemian	R	S
22.	W siadzie skurczonym opady tułowia w tył do leżenia tyłem z ramionami w bok	Brz	S
23.	W leżeniu tyłem z ramionami w bok, skłony głowy w przód i uwypuklanie klatki piersiowej ze zginaniem i prostowaniem stóp	G	S

24.	W leżeniu tyłem z ramionami w bok, skłony tułowia w dół	Brz	S
25.	W leżeniu przodem z ramionami w łuk, skłony tułowia w tył z wyprostem ramion w bok	Grz	S
26.	W opadzie tułowia w przód podpartym uginania i wyprosty ramion	R	S
27.	Z przysiadu podpartego wyprost kolan i skłon tułowia w dół (ew. w dalszym ciągu wymach ram. w przód i skłon tułowia w dół)	L i Grz	G i S
28.	Wyćwiczanie podporu nastoć łukiem z pomocą towarzysza	R	S

IV. Praca przy przyścianku.

29.	Półzwis i opad tułowia w przód, uruchamianie grzbietu przy pomocy towarzysza	Grz	G
30.	W rozkroku i opadzie tułowia w przód z ramionami wzwyż i wsparciem rąk o szczebel, uruchamianie grzbietu z pomocą towarzysza	Grz	G
31.	W półzwisie i opadzie tułowia w przód, skurcze ramion z pomocą towarzysza	R	S
32.	W leżeniu tyłem z ramionami wzwyż z zaczepem stóp, skłony tułowia w dół i chwyt za szczebel	Brz	S
33.	Z półzwisu opadnego tyłem skłon napięty z pomocą tow.	Grz	S
34.	Półzwis powyż tyłem, skurcze naprzemian — i obunóż w przód	Brz	S
35.	Podpór nastoć łukiem przy przyścianku	R	S

V. Ćwiczenia o charakterze sportowym.

36.	Chód ze skurczami naprzemiannóż w przód Chód swobodny	
37.	Wyskok na wysoki przyrząd wszerz	
38.	Wyskok na kozioł, konia, skrzynię wszerz do przysiadu podpartego i zeskok	Z
39.	Skok zawrotny ze skurczem nóg na koźle, skrzyni, koniu wszerz	

40. Branie przeszkody, niska skrzynia, kozioł, koń — leżące
41. Skok wzwyż — w dal — w głąb z odbiciem od skrzyni, konia, kozła — leżących
42. Przerzut na rękach i głowie na niskich przyrządach (materac)
43. Przerzut z podporu nastoć łukiem z odbicia jednonóż na niskim przyrządzie lub materacu.

Z

P r z e g l ą d:

	G	S	Z	Razem
Ramiona = R	6	4	0	10
Nogi = N	6	4	0	12
Lędźwia i tylne mm. uda = L	7	0	0	7
Szyja = G	0	1	0	1
Ruchy boczne tułowia = B	4	0	0	4
Brzuch = Brz	0	5	0	5
Grzbiet = Grz	2	6	0	8
Ćwicz. o charakt. sportowym	0	0	8	8
Ogółem	26	16	13	55

Objaśnienie:
G=gibkość
S=siła
Z=zwinność

V.

DLA ZAAWANSOWANYCH MĘŻCZYZN.

I. W staniu praca odnóży, grzbietu i lędźwi.

1. Podskoki do rozkroku, zeskoku i podskok pośredni — N Z
2. W staniu wymachy ramion kątowe (wymach ram. w przód i niski przysiad) — R i N G
3. W staniu wymachy ramion pionowe (wyprosty kolan przy pomocy rąk) — R i N G
4. Podskoki ze skurczami naprzemiannóż w tył i wykrokami wspiętymi (z wyprostami przeciwnego ramienia w bok) — R i N Z

5. W staniu wymachy poziome ramion (wymach w przód, niski przysiad, wymach w przód i 2 skłony tułowia w dół) R i L G
6. Wspięcia i półprzysiady, skurcze naprzemiannóż w tył (ze wznosem ramion w bok i opustem) R i N Z
7. W staniu wymachy ramion pionowe z rozkrokami naprzemiannóż (wymach w przód i 2 skłony tułowia w dół) R i N G
8. W staniu skłony tułowia w tył powyż Grz S
9. W staniu prostowania kolana z pomocą rąk, z wyprostem ramienia w bok i w dół N i R G i Z
10. W staniu wymachy ramion kątowe z krążeniem (skłon tułowia w dół i niski przysiad) R i L G

II. W staniu praca tułowia.

11. W staniu skłony tułowia w bok (wymach w przód, 2 skłony tułowia w dół i wyprost) B i L G
12. Podskoki do rozkroku i zeskoku (z wymachem ram. w bok, skurczem, wyprostem w bok i wymachem w dół) N i R Z
13. Rozkrok, skręty tułowia z wymachem kątowym jednego ramienia (wymach w przód i skłon tułowia w dół) B i L G
14. Rozkrok wspięty, skłony tułowia w bok z wymachem w łuk jednego ramienia (wymach w przód, wspięcie i niski przys.) B i N G
15. Lekkie wahania ramion w przód z rozkrokiem, pięść jednego ramienia na grzbiecie — skręty tułowia z wymachami kątowymi drugiego ram. wymach w przód i skłon tuł. w dół) B i L G
16. 2 podskoki do skrzyżowania podudzi i 2 podskoki do rozkroków wspiętych (z wymachem ramion w bok i w dół) N i R Z
17. Jedna pięść na grzbiecie, rozkrok — skręty tułowia z wymachami kątowymi drugiego ramienia (skłon boczny z zamachem ramienia nad głową, wymach ramion w przód, skłon tuł. w dół) B i L G

Podskok do:

III. W klęku, siadzie i leżeniu praca tułowia.

18.	Siadu płaskiego, skłony tułowia w dół, wyprost i skłony tułowia w tył powyż	L i Grz	G i S
19.	Leżenie tyłem z ram. w bok, skłony tułowia w dół z chwytem za stopy	Brz	S
20.	Leżenie tyłem, wyprosty naprzemiannóż w przód z pomocą rąk	N	G
21.	Leżenie tyłem, wprost do siadu skurczonego z ramionami w przód (wyprost nóg pod kątem 45⁰ i opust rąk)	Brz	S
22.	Leżenie tyłem, skłony głowy w przód i uwypuklanie klatki piersiowej (wymach ramion w przód, siad płaski w tył opadny ze wznosem nóg w przód pod kątem 45⁰)	G i Brz	S
23.	Leżenie przodem i chwyt ciemienia, skłony tułowia w tył z wyprostem ram. w bok i skurczem nóg w tył (skurcze ramion i stóp i wyprosty naprzemian)	Grz	S
24.	W opadzie tułowia w przód podpartym pogłębiające uruchamianie stawów barkowych i ramion	R	S
25.	Rozrok i chwyt bioder, przysiady naprzemiannóż	N	S

IV. Praca przy przyścianku.

26.	Siad klęczny z ram. wzwyż i wsparciem rąk o przyść., uruchamianie grzbietu przez towarzysza	Grz	S
27.	Półzwis i opad tułowia w przód, skurcze ramion	R	S
28.	W pozycji ukłonu japońskiego uruchamianie grzbietu	Grz	G
29.	Półzwis tyłem powyż, skurcze, wyprosty i opusty nóg powyż	Brz	S
30.	Zwis tyłem, prostowanie grzbietu	Grz	G
31.	Z półzwisu tyłem opadnego skłon napięty	Grz	S

32. W staniu tyłem skłon tułowia w dół i chwyt za szczebel | L | G
33. W zwisie na karku skurcz obunóż | G | S
34. Stanie na rękach wolne lub przy przyścianku | R | S

V. Ćwiczenia o charakterze sportowym.

35. Chód ze skurczem naprzemiannóż
36. Chód dowolny
37. Chód ze zwrotami i zatrzymywaniem się
38. Skok wzwyż z rozbiegu
39. Skok odwrotny przez konia, kozła, skrzynię wszerz
40. Skok złodziejski przez konia, kozła, skrzynię wszerz
41. Skok kuczny przez konia, kozła, skrzynię wszerz | Z
42. Przerzut na przyrządzie średniej wysokości
43. Przerzut na rękach i głowie na materacu
44. Z przewrotki tyłem przejście do stania na rękach
45. Przerzut z podporu nastoć łukiem na materacu
46. Przerzut z podporu nastoć łukiem z naskoku na materacu

Przegląd:

	G	S	Z	Razem
Ramiona	5	3	5	13
Nogi	6	1	6	12
Lędźwia i tylne mm. uda	8	0	0	8
Szyja	0	2	0	2
Ruchy boczne tułowia	5	0	0	5
Brzuch	0	4	0	4
Grzbiet	3	4	0	7
Ćwicz. o charakterze sportowym	0	0	12	12
Ogółem	27	14	22	63

c. d. n.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

POKŁOSIE II-go WALNEGO ZEBRANIA DELEGATÓW P.Z.W.F.

1. Sprawy zawodowe wychowawców fizycznych.

W ramach obszernego programu Zjazdu Walnego Delegatów P. Z.W.F., który odbył się w grudniu ub. roku, zagadnienia zawodowe znalazły się na jednym z pierwszych miejsc.

Zarówno przemówienia czynników oficjalnych, jak i samorządowych były wyrazem zrozumienia dla wielkiej roli społecznej nauczycielstwa.

Wychowawca fizyczny bowiem od lat realizuje postulaty w. f. i sportu szkolnego, nie zrażony przeróżnymi brakami w swym warsztacie pracy, oraz niedostatecznymi warunkami uposażenia.

Syntezę tych zagadnień dał prezes Związku J. Tyszka. Wnioski i dezyderaty zgłoszone nowoobranemu Zarządowi do wykonania dadzą się podzielić na 5 grup.

1) Na czoło zagadnień wysunęły się sprawy wychowawcze w Kołach sportowych. Nawiązując do wprowadzenia od bież. roku szkolnego honorowania w szkołach państwowych (w prywatnych honorowano od lat) wychowawstwa klasowego, Zjazd Delegatów zwraca się w swym wniosku do Ministerstwa W.R. i O.P. by uznało opiekę nad Szkolnym Kołem Sportowym za równoznaczną z wychowawstwem klasy i opiekunom przyznało taki dodatek jak wychowawcom klasowym.

2) Międzyszkolne Kluby Sportowe, które zdały egzamin żywotności, na skutek zarządzeń ograniczających ich rozwój ilościowy — nie objęły całej młodzieży szkolnej. Należałoby usunąć te przeszkody, a jednocześnie pracę nauczycieli biorących w nich udział należy honorować, licząc ją za 5 godz. tygodniowo na nauczyciela (kę).

3) Zredukowany swego czasu wymiar godzin lekcyjnych wych. fiz. (z 3-ch na 2-ie), jak wykazało życie — podciął funkcjonalne podstawy wychowania fizycznego w szkole; wobec niedostatecznych warunków lokalno-boiskowych dla zajęć popołudniowych tylko część młodzieży znalazła się w szeregach Kół Sportowych, pracujących po południu.

Lepsze i trwalsze wyniki nad tężyzną młodzieży da się osiągnąć przez wprowadzenie 3-iej g-ny lekcyjnej na klasę, zaś na zajęcia popołudniowe, skupiające głównie młodzież do sportów predestynowaną, należy wyznaczyć co najmniej 8 godz. tygodniowo na maksymalnie 6 klas. Należy usunąć poprzednią „masówkę", bo tak można określić uprzednie wytyczne, według których nauczyciel miałby odpowiadać za gromadę liczącą do **90 osób!**

4) Ponieważ rzeczywistość wykazuje, że z braku boisk szkolnych, ośrodków i parków sportowych, wśród absolwentów uczelni wych. fiz. szerzy się bezrobocie, wówczas, gdy masy młodzieży szkolnej nie mają prymitywnych warunków do szkolenia w zakresie wych. fiz. Zjazd uchwala, by dla samorządów były opracowane ustawy, nakazujące budowę urządzeń na cele w. f. i p. w. szkolnego na równi z zagadnieniami sanitarnymi, regulacyjnymi itp. obowiązującymi od lat.

Jakkolwiek wiele gmin uwzględnia potrzeby terenowe dziatwy przedszkolnej (ogrody Jordanowskie), częściowo i klubów sportowych, lecz potrzeby sportu szkolnego stanowiące podwalinę zdrowia narodu nie są ustawami uregulowane, a w praktyce w stopniu minimalnym i przypadkowo raczej zaspakajane.

2. Stanowisko nauczyciela, nomenklatura przedmiotu, uposażenie nauczycieli w. fiz.

5) Zjazd prosi Ministerstwo W.R. i O.P. o zmianę nazwy ćwiczenia cielesne, na „wychowanie fizyczne“ określającej w sposób b. właściwy rodzaj i charakter zajęć.

6) W szkołach zawodowych istnieje w dalszym ciągu podział, który nauczycieli (ki) w. fiz. zalicza do kategorii pracowników bez studiów wyższych, podczas gdy nauczycielstwo przedmiotów zawodowych po ukończeniu 2-letnich specjalnych kursów zawodowych, zgodnie z § 18 ustawy korzysta z pełnych uprawnień i uposażeń. Ten stan rzeczy niesłusznie godzi w uposażenie i awanse nauczycielstwa w. f. szkół zawodowych i musi ulec zmianie.

7) Wykwalifikowani absolwenci uczelni w. f. zatrudnieni w charakterze instruktorów w ośrodkach w. f. (wojskowych) nie są honorowani według stawek nauczycielskich lecz okresowo i znacznie gorzej od zwykłych pracowników. Dla uregulowania tej sprawy Zjazd odwołuje się do Zarządu, by podjęto starania o opracowanie umowy zbiorowej, zbliżonej do zasad obowiązujących w szkolnictwie.

8) Ministerstwo W.R. i O.P. nie skorzystało w wielu przypadkach z gotowości Związku partycypowania w opracowywaniu projektów programów w. fiz. i p. w.; Zjazd w myśl zasady „nic o nas bez nas“, zgłasza ponownie swą gotowość współudzialu w tej pracy, pragnąc widzieć swych przedstawicieli w pracach odnośnych komisji.

9) Związek od roku prowadzi starania, by sprawa wychowania fizycznego na terenie żeńskich szkół dokształcających była rozstrzygnięta pozytywnie, wnioski delegatów zwracają uwagę na to, że od roku odbywa się proces likwidacji wych. fiz. w tych szkołach pomimo oficjalnych starań w tej mierze Związku. Delegaci apelują, by Zarząd Związku energiczniej działał w tej sprawie na terenie Min. W.R. i O.P., Rady Naukowej oraz P.U.W.F.

10) *Zjazd Walny stwierdza niepokojący objaw opuszczania placówek w szkolnictwie przez wychowawców fizycznych oraz gwałtowne zmniejszanie się liczby kandydatów do uczelni wych. fiz. Doceniając ogromny wysiłek Państwa nad szkoleniem sił nauczycielskich w. fiz. i wielki wkład finansowy na prowadzenie uczelni w. fiz., Zjazd wyraża przekonanie, iż wydatna opieka Państwa nad poprawą warsztatów pracy nauczycielstwa w. f. i zrównanie w prawach z resztą nauczycielstwa może być punktem zwrotnym w przeciwdziałaniu przenoszeniu się wykwalifikowanych sił w. fiz. do innych, lepiej honorowanych i mniej wyczerpujących siły zawodów.*

11) W tym względzie chodzi tu o wczesne stosunkowo wyczerpywanie sił i zdolności nauczyciela wych. fiz. i niemożność wydajnego prowadzenia zajęć wych. fiz. Wymaga to rewizji zarówno ilości obowiązkowych godzin tygodniowo, jak i wymaganych emerytury lat służby, wreszcie przeniesienia wychowania fizycznego przynajmniej do kategorii II-iej przedmiotów. Wszystkie te postulaty nie powinny być dłużej odkładane.

12) Wychowawcy fiz. odczuwają potrzebę stałego uzupełniania i pogłębiania metod nauczania i umiejętności technicznych i pomimo zadośćuczynienia tym wymaganiom we właściwych uczelniach w. fiz. — wykazują stałą dążność doskonalenia swej wiedzy fachowej na kursach uzupełniających. Nie mogą jednak oprzeć się przeświadczeniu, iż niektóre związki w sposób niewłaściwy interpretują ich uprawnienia, żądając rodzaju „nostryfikacji“ ich dyplomów w różnych dziedzinach sportu. Zjazd widzi szerokie ramy i możliwości współpracy ze związkami sportowymi nad realizacją usportowienia młodzieży, przeciwstawia się jednak zdecydowanie próbom niepowołanych czynników nieuznających uprawnień w tej mierze właściwych czynników (Min. W.R. i O.P.).

3. Konferencje, praca bezpłatna.

13) Analogicznie do nauczycielstwa innych przedmiotów wychowawcy fizyczni chcieliby za przeprowadzenie lekcji pokazowej i konferencji — uzyskać rekompensatę według stosowanych norm; również sprawa zwrotu kosztów przejazdów, względnie diet umożliwiłaby nauczycielstwu wych. fiz., stosunkowo gorzej uposażonemu, liczniejszy udział w konferencjach i lekcjach metodycznych, wymagających dojazdu. Podobnie należy traktować odprawy komendantów kursów P.W., wymagające dojazdu.

14) Z uwagi na znaczne świadczenia, jakie nauczyciel wych. f. ponosi w formie wielu nadprogramowych zajęć, wyrażono opinię, iż członkowie Związku ze względów zasadniczych, są obowiązani pobierać za pracę wyszkoleniową na polu w. f. ekwiwalent pieniężny według norm, corocznie ustalanym przez Związek. Dotyczy to również obozów i kursów przez nich prowadzonych.

4. Współpraca z innymi organizacjami, normy.

15) Zjazd Walny uznał za konieczne, by Zarząd wystąpił z inicjatywą uwzględnienia w składzie „Komisji Norm“ delegata PZWF, gdyż dotychczas sprawy warunków pracy i angażowania nauczycielstwa w. f. w szkołach prywatnych były opracowywane przez tę Komisję bez udziału w niej delegata P.Z.W.F. jako strony zainteresowanej.

Ponadto Zjazd uznał za konieczną współpracę ze Zrzeszeniem Pracowników Umysłowych i organizacjami nauczycielskimi w sprawie starań o poprawę bytu nauczyciela.

Zgłoszono poprawkę do Statutu Związku, rozszerzającą prawo należenia do Związku również w stosunku do Komendantów hufców P. W., nie będących absolwentami uczelni w. fiz. Zgłoszono jednocześnie wniosek, przyjęty przez Zjazd, podjęcie starań o uzyskanie dla komendantów hufców P. W. — umundurowania.

5. Studia, wyjazdy za granicę.

Narastające potrzeby śledzenia za ciągłymi zmianami metod i innymi zdobyczami praktycznymi i naukowymi, stale się pojawiającymi i z uwagi na wielkie wartości kontaktu z uczelniami w. f. zwłaszcza Skandynawii, Zjazd apeluje do Zarządu o podjęcie starań, by wobec szczupłych uposażeń nauczyciela w. fiz. miarodajne czynniki państwowe pospieszyły nauczycielstwu z pomocą, udzielając ulgowych paszportów i przejazdów kolejowych.

Podkreślono również konieczność organizowania bezpłatnych, lub przynajmniej za minimalną opłatą kursów uzupełniających z dziedziny w. f., organizowanych przez Ministerstwo W.R. i O.P., względnie P.U.W.F. W tejże płaszczyźnie należałoby potraktować także imprezy, jak: wyjazd nauczycielstwa na F.I.S. i na „Lingiadę“ w b. r.

Cały szereg postulatów tyczących bolączek zawodu nauczycielskiego w ogóle, a wychowawcy fizycznego w szczególności — przyjęto szereg innych dezyderatów. Pomimo ostrości i wymowy tych wielu niedomagań, w całej osnowie spraw i poruszonych zagadnień zawodowych, dało się wyczuć niezłomną dążność zdecydowanego kroczenia naprzód i osiągania większych jeszcze rezultatów pracy. Świadomość, iż wyniki i dorobek pracy wychowawcy fizycznego torują lepsze drogi zarówno dla sportu szkolnego, jak i dla zawodu nauczyciela w. fiz. — wypływała z tej atmosfery, w której rodzić się może tylko pozytywny stosunek do wielkich zadań, jakie spoczywają na rzetelnym wychowawcy młodzieży.

III UNIFIKACYJNY INSTRUKTORSKI KURS NARCIARSKI W ZAKOPANEM

Ruchliwy Zarząd Krakowskiego Okręgu P.Z.W.F. w osobach mgr. M. Lubaczewskiego i kol. J. Biernakiewiczowej zorganizował

w czasie od 4—14 stycznia br. trzeci już z kolei narciarski kurs unifikacyjny w Zakopanem dla członków PZWF. Wśród uczestników kursu reprezentowana była prawie cała Polska, a więc Warszawa, Lwów, Kraków, Poznań, Bydgoszcz, Białystok, Mikołów Śl., Stanisławów i in. Kurs liczył 62 uczestników, w tym 22 panie. Zakwaterowanie, zorganizowane przez organizatorów kursu, mieli uczestnicy w pensjonatach: „Przedświt“ przy ul. Chałubińskiego i „Janka“ na Bystrym.

Kierownictwo techniczne kursu spoczywało w rękach członka Kom. Wyszk. i instr. PZN St. Radkiewicza, który zarazem był instruktorem jednej z 3 grup ćwiczebnych. Resztę grup prowadzili: czł. Kom. Wyszk. instr. Br. Czech i instr. PZN Machnicki i Skwarczyński. Ćwiczenia odbywały się przez dwa pierwsze dni na Kalatówkach, raz na Gubałówce, raz w Suchym Żlebie (z powodu halnego wiatru) i resztę dni na Kasprowym, przy czym uczestnicy korzystali z 75% zniżki przy przejazdach kolejką linową. Wykłady teoretyczne prowadzili mjr Lubicz-Nycz, przewodniczący Kom. Wyszkol. PZN, oraz p. Stef. Radkiewicz, wykład z ratownictwa i o niebezpieczeństwach gór miał p. Oppenheim, prezes TOPR. Warunki śniegowe na kursie, mimo na ogół skąpej pokrywy śnieżnej, były zwłaszcza na Kasprowym dobre, zjeżdżano jednak nową nartostradą nad Olczyską. Raz tylko zjazd przeprowadzono przez Goryczkową, co było doskonałym treningiem ze względu na ciężkie warunki śniegowe i terenowe (wielka ilość kamieni).

W ostatni dzień kursu odbył się na stoku Beskidu egzamin (w czasie śnieżycy), w wyniku którego unifikację zaliczono 15 uczestnikom, na instruktora PZN zdała 1 osoba, a na pomocnika instruktora 8 osób. Wszyscy uczestnicy otrzymali zaświadczenia uczestnictwa.

Kurs pozostawił bardzo miłe wrażenie zarówno ze względu na wyniki, jak i atmosferę koleżeńską. To też wątpić nie można, że na zamierzony w czasie ferii wielkanocnych kurs zjazdowy, zgłosi się spora liczba amatorów z pośród nauczycieli wychowania fizycznego.

Nasze spostrzeżenia

1. Metody pracy

Tok lekcyjny, osnowa lekcyjna, lekcja ćwiczeń cielesnych, lekcja gimnastyczna. Szereg pojęć, które już od tak dawna zdawało by się zyskały sobie, nie tyle prawo obywatelstwa w naszym słownictwie fachowym, ile pełne zrozumienie swego znaczenia. Niestety, tak nie jest. Wszystkie te cztery pojęcia tak czasem z sobą pomieszane, że nie sposób ich rozróżnić. Na przykład ktoś wprowadzając strasznie długo trwającą zabawę z piłką do lekcji gimnastycznej w klasie III gimnazjalnej, nie zdołał przeprowadzić całego toku lekcyjnego według zamierzonej osnowy, bo poprostu zabrakło czasu, straconego na zabawę z piłką. Zainterpelowany przez innego kolegę, dlaczego nie skończył lekcji, dlaczego nie rozłożył sobie w czasie poszczególnych ćwiczeń i dlaczego wreszcie dobrał taką właśnie strasznie długo trwającą zabawę, — odpowiedział jednym zdaniem: „nasza metoda ćwiczeń cielesnych wymaga, aby właśnie w tym miejscu była zabawa z piłką, więc musiałem ją dać". A toż przecież twórca metody umarłby ze zgrozy słysząc, że to właśnie on zawinił niedokończeniu lekcji.

Tymczasem zaś trzeba byłoby przyjąć, że każda metoda pracy jest dobrą jeśli tylko nie kłóci się z wymaganiami fizjologicznymi i anatomicznymi, jeśli jest dostosowana do warunków pracy i najważniejsze, jeśli pozwala osiągnąć dobre rezultaty. Nic tu nie zawiniła metoda pracy, ani nie jest winien tok lekcyjny, nawet zaryzykuje twierdzenie, że i osnowa lekcyjna nie była tak źle ułożona, — winien był po prostu sam prowadzący, który nie pilnował zegarka i nie unormował trwania poszczególnych ćwiczeń.

2. Umundurowanie komendantów hufców szkolnych, a ich zobowiązania

Koledzy nasi, komendanci szkolnych hufców p. w. otrzymują pomoc w celu umundurowania się. Jest to pomoc bardzo cenna i pomoc na czasie, bo przecież prowadzenie hufca

w ubraniu cywilnym jest co najmniej niewłaściwe. Jednak coś tam w samym wykonaniu zarządzenia o udzieleniu pomocy jest nie w porządku, coś nie zostało należycie uzgodnione. Komendanci obwodowi p. w. zażądali bowiem przed wydaniem materiału na umundurowanie podpisania przez komendantów hufców deklaracji, że każde wezwanie władz p. w. stawią się w mundurze. Wszystko w porządku, bo skoro ktoś otrzymuje lub choćby tylko pomoc na to umundurowanie, ten obowiązany jest do stawienia się w tym mundurze. Niestety, to zarządzenie koliduje z podstawowym obowiązkiem każdego oficera rezerwy, który obowiązany jest zgłaszać się na każde wezwanie władz wojskowych, a w pierwszym rzędzie swego dowódcy pułku. Nie jest więc wykluczone, że komendant hufca może otrzymać wezwanie do równoczesnego stawiennictwa się do dwuch różnyyh władz wojskowych i może mieć wielkie trudności z wyborem właściwego mu obowiązku. Słusznie też nasi koledzy są tym zaniepokojeni, a niektórzy wzbraniają się podpisać deklaracji, jakiej żądają od nich komendanci obwodów p. w. Polski Związek Wychowawców Fizycznych zabiega u władz p. w. o wyjaśnienie tej sprawy lub o uchylenie odnośnego punktu deklaracji. Miejmy nadzieję, że sprawa rychło się wyjaśni.

3. Pomysły młodzieży

Proszę postawić dwuch chłopców w podporze leżąc przodem tak, by ich nogi mogły być zaplecione rozkrocznie na plecach współćwiczącego. Otrzymamy podpór dwuch ćwiczących na rękach, podczas gdy ich nogi będą nawzajem wsparte na plecach. Oto poczwara, wymysłu samych chłopców. Jeśli teraz ta poczwara będzie się poruszać, to jeden z ćwiczących będzie się poruszał w kierunku głowy, drugi zaś nóg. Jeśli postawimy obok siebie kilka takich poczwar i zarządzimy wyścig, to będziemy mieli nie tylko trudne ćwiczenie, ale także pocieszne widowisko. Młodzież to bardzo raduje, a my mamy jeden więcej podpór w interesującej formie.

Odpowiedzi Redakcji

Ze względu na szczupłe ramy naszego pisma w wypadku gdy brak miejsca nie pozwoli nam na wydrukowanie w całości nadsyłanych artykułów i spostrzeżeń będziemy na tym miejscu przynajmniej rejestrowali wszelkie uwagi W. Szan. Czytelników.

P. C. Malczykówna — **Kurs wychowania fizycznego dla cudzoziemców w Berlinie.**

Niemiecka Akademia W. F. organizuje corocznie dwutygodniowe kursy organizacji w. f. oraz metody ćwiczeń cielesnych. Ostatni kurs zgromadził 15 uczestników i 8 uczestniczek. Program kursu obejmował lekką atletykę, gimnastykę, gry, pływanie oraz boks dla panów, wykłady, pokazy, zwiedzanie obozów w. f. i szybowcowych.

Pływania, skoków i ratownictwa uczył Kellner, trener Akademii W. F.

Szczypiorniaka uczył Schellenz. W końcu wspomnieć trzeba jest gimnastykę przyrządową prowadzoną z talentem i rzadko spotykanym podejściem pedagogicznym przez p. Ohnesorge, któremu olimpijska reprezentacja niemiecka zawdzięcza swe wyniki.

U pań gimnastykę prowadziła asystentka i nauczycielka słynnej szkoły gimnastycznej Medan'a; podstawą metody szkoły Medan'a jest ruch płynny, miękki o określonym „wyrazie", ruchy syntetyczne (w przeciwieństwie do ćwiczeń analitycznych gimnastyki szwedzkiej) wzięte z życia codziennego; ruchy tak skomponowane, by wywołały w nas odpowiednie nastawienie duchowe, a nie tylko ćwiczyły mięśnie. By uzyskać miękkość i płynność jaknajbardziej naturalną używa się przyborów wszelkiego rodzaju jak piłka, maczuga, obręcz itd. które powodująześrodkowanie się uwagi raczej na przyborze i tym samym unikania ruchów sztucznych nienaturalnych, pomijając już ten fakt, że, zwłaszcza u dzieci, zainteresowanie jest o wiele większe, jak przy nauczaniu pewnych ćwiczeń bez przyborów (zresztą nie tylko u dzieci). Muzykę można zastąpić tamborinem, gdzie oczywiście trzeba odpowiednio tonować uderzenia i dobrać odpowiedni rytm — co jest często lepsze od nieumiejętnie stosowanej u nas muzyki.

Omawiając obozy szybowcowe Akademii W. F. autorka zaznacza, że szybownictwo jest przedmiotem obowiązkowym dla mężczyzn i nadobowiązkowym dla kobiet.

Sprawozdanie z pobytu kończy autorka informacjami finansowymi podając co następuje:

Opłata za cały kurs była stosunkowo niska, wynosiła bowiem 100 Marek; przy przejazdach zaś kolejami niemieckimi obowiązuje 60% zniżka (jeżeli bilet zostaje wykupiony za granicą Niemiec); szkoda tylko, że paszporty ulgowe otrzymuje się po wielkich trudnościach — i to na śmiesznie krótki czas — bo na czas trwania kursu, na 2 tygodnie — chcąc więc zostać na całym kursie (a przecież na przejazd odliczyć trzeba 2 dni) do końca, musiałam paszport przedłużyć o 2 dni, co dodatkowo kosztowało 25 zł pomijając już fakt ten, że nie można było zwiedzać przy okazji szkół gimnastycznych, czy w ogóle Niemiec; widocznie tego rodzaju dokształcanie zawodowe jest niewskazane u nas; bo wszyscy inni kursiści mieli paszporty z okresem ważności od 1—12 miesięcy (a część z nich wysłana była służbowo).

W każdym razie wszystkim, którzy mają do czynienia zwłaszcza z organizacją w. f., dalej z techniką nauczania takich sportów, jak lekka atletyka, pływanie, szczypiornika, piłka nożna, dziu-dzitsu i gimnastyka przyrządowa kursy takie mogą dużo dać korzyści.

„Uderz w stół a nożyce się odezwą"

Od p. Michała Niewiadomskiego otrzymaliśmy notatkę treści następującej: *Pomysłowa równowaga.* (Odpowiedź autorowi notatki pod powyższym tytułem zamieszczonej w Nr 5 W. F. z br.).

Ponieważ wydaje mi się, że autor pisząc wymienioną w tytule notatkę miał na myśli ćwiczenie widziane u mnie, a które mylnie opisane przez autora i zaliczone do trudnych według mego zdania jest niemożliwe w ogóle do wykonania, pragną zatem poczynić w tej sprawie wyjaśnienia. Ćwiczenie podobne do opisanego przez autora „spostrzeżenia", a stosowane przeze mnie przedstawia się następująco. Dwaj ćwiczący stają nawprost siebie. Jeden staje w klęku podpartym (dolny), drugi w klęku podpartym na nim (górny). W klęku podpartym stopy górnego zahaczone są o barki dolnego, podudzia leżą wzdłuż tułowia, ręce oparte o biodra dolnego. Na znak obaj przechodzą do siadu klęcznego, unosząc ramiona w bok. Tak pomyślane ćwiczenie stanowi jedno z ćwiczeń równowagi „żywej" (z pomocą współćwiczącego) w odróżnieniu od równowagi „martwej" (z pomocą przyrządu). Równowagę „żywą" stosujemy bez względu na wyposażenie sali. Autor dziwi się, że przy pełnym wyposażeniu sali nauczyciel stosuje tego rodzaju równowagę. A przecież zasadą ćwiczeń równoważnych jest stosowanie coraz to innych pozycyj chwiejnych ciała dla uzyskania coraz to nowych bodźców dla systemu nerwowego, a więc ćwiczenia te wymagają zmiany przyrządów. pozycyj itp. W danym wypadku równowagi „żywej" niczym innym, żadnym przyrządem tak stałym, jak i chwiejnym zastąpić się nie da, tylko jak sama nazwa wskazuje może być wykonane przy pomocy istoty żywej na której ćwiczenie to się wykonuje.

Jeżeli przypuszczenie moje jest słuszne, że autor mylnie zinterpretował powyżej opisane przeze mnie ćwiczenie, to obawiam się, że nie potrzebnie wprowadza zamęt myślowy w pojęciach ludzi, którzy by chcieli w czasopiśmie „Wychowanie Fizyczne" widzieć poważnie i fachowo ujmujące rzeczy pismo.

Autorzy notatek „Nasze spostrzeżenia" nigdy nie podają nazwisk, ani miejscowości, nie wiemy więc, czy w danym wypadku szło właśnie o p. Niewiadomskiego.

Ale konia z rzędem temu, kto na podstawie powyższego opisu wykona to ćwiczenie. Co zaś do wprowadzenia „zamętu myślowego" „niepoważności i niefachowości pisma" ośmielamy się zwrócić uwagę, że właśnie nigdzie, w żadnej systematyce niespotykane pojęcie „równowagi żywej" wybitnie przyczynia się do siania zamętu myślowego. Równowaga może być na przyrządzie lub bez przyrządu, może być fizyczna lub duchowa, ale żywa jest zawsze, gdy ćwiczy się w niej żywy człowiek. Konieczność stwarzania nowych pozycyj dla otrzymania nowych bodźców nie może prowadzić do absurdów.

REDAKCJA.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

J. G. Thulin: **„Gymnastikatlas“**, del V, häfte 1 av „Lärobok i gymnastik“, Stockholm P. A. Norstedt och söner 1938. Tekst 4-o języczny: szwedzki, niemiecki, francuski, angielski.

Przed paroma miesiącami ukazało się III wydanie „Atlasu gimnastycznego“ Thulina, znanego nam z polskiego tłumaczenia w II wydaniu. Od razu należy stwierdzić, że nowe to wydanie tak znacznie różni się od poprzednich zarówno treścią i objętością, jak i techniką reprodukcji i formą wydania, że można mówić o nowym dziele znakomitego praktyka gimnastycznego, dziele, które będzie miało doniosłe znaczenie dla rozwoju gimnastyki lingowskiej w świecie. Podnosi niezmiernie tę międzynarodową wagę dzieła Thulina czterojęzyczny tekst napisów: szwedzki, niemiecki, francuski i angielski.

Jeśli chodzi o technikę reprodukcji, to autor porzucił tu dotychczasowe schematyczne rysunki (miniaturki), a przeszedł do obrazów fotograficznych. Jakkolwiek w pewnych przypadkach rysunek daje może wyraźniejszy obraz ruchu, to jednak tylko reprodukcja fotograficzna jest w stanie oddać wrażenie żywego ruchu i przekonać widza, że ćwiczenie jest możliwe do wykonania w podanej właśnie formie. Dalej zezwala ona na przedstawienie różnych stadiów ruchu, nie ograniczając się wyłącznie do pozycji wyjściowej i końcowej, jak to ma miejsce w technice rysunkowej. Dzisiejsza zaś technika fotograficzna i filmowa stoi na takiej wyżynie, że może oddać nawet najsubtelniejsze niuanse ruchowe, których żadną miarą nie da się ująć w schematycznym rysunku.

Dla opracowania materiału ilustracyjnego Atlasu autor wykonał ponad 15,000 zdjęć aparatem fotograficznym „Leica“, z czego do reprodukcji wybrał ponad 8.500. Z liczby powyższej 700 zdjęć jest pojedynczych, reszta (tj. ok. 1,600) zebrana jest w serie, po 3—10 reprodukcji razem. Już z powyższych danych wynika, że III wydanie Atlasu objętościowo jest dwa razy większe, niż wydanie II (334 na 148 stron rycin). Jeśli zaś zważymy, że w omawianym wydaniu usunięto zupełnie dawny układ materiału gimnastycznego w formie lekcji oraz usunięto całkowicie wielkie plansze II wydania, łatwo przyjdziemy do przekonania, że nowe wydanie Atlasu podaje co najmniej 4-krotnie większy zasób ćwiczeń, niż poprzednie.

Układ nowego Atlasu Thulina przeprowadzony jest według zasadniczych grup ćwiczebnych gimnastyki kształtującej i stosowanej. W szczególności obejmuje on: 1) pozycję (postawę) zasadniczą, 2) ćwiczenia nóg, 3) ramion i pasa barkowego, 4) głowy i szyi, 5) tułowia w różnych płaszczyznach, 6) ćwiczenia równoważne, 7) zwisy, 8) chody, biegi i pląsy, 9) ćwiczenia zręczności i akrobatykę parterową, 10) skoki, 11) praktyczne ćwiczenia stosowane. Ideą przewodnią tak ugrupowanego Atlasu było stworzenie kompendium ćwiczeń gimnastycznych z uwzględnieniem formy wykonania, wyuczania i stopniowania ćwiczeń. Szczególnie jasno to stopniowanie i wyuczanie zarysowuje się w ćwiczeniach stosowanych. Zasób materiału obejmuje obie płcie i wszystkie stadia wieku, z wyjątkiem całkiem małych dzieci. Reprodukcje fotograficzne przedstawiają też ćwiczenia, wykonane zarówno przez mężczyzn i kobiety, jak i dzieci. Tutaj podkreślić należy doskonałe obrazy pozycji stojącej (postawy zasadniczej) dorosłych kobiet i mężczyzn, oraz chłopców i dziewcząt w różnych okresach wieku.

Z dalszych nowości treściowych nowego Atlasu wymienić należy: 1) uwzględnienie praktycznych (naturalnych, celowych) form

ćwiczeń, przede wszystkim stosowanych, jak np.: a) ramion z małymi i dużymi piłkami, obręczami i żerdkami, b) równoważnych na przyrządach: noszenie ciężarów, ćwiczenia z lekkimi i lekarskimi piłkami, szczudła, c) zwisów i podporów, wreszcie d) bardzo wiele praktycznych form skoków z podporu i e) tzw. praktyczne ćwiczenia stosowane w formie biegów z pokonywaniem przeszkód, wybieganiem i zbieganiem na pochyłych przyrządach i in., 2) wiele zabawowych form ćwiczeń kształtujących, oraz skoków, ćwiczeń równoważnych i ćwiczeń zręczności, 3) ćwiczenia kształtujące z piłkami lekarskimi, 4) formy ćwiczebne gimnastyki wyczynowej (elity), zwłaszcza skoki, ćwiczenia zręczności i akrobatyka parterowa (wraz z wyuczaniem tych ćwiczeń), 5) dość obfity materiał pląsowy, 6) specjalne ćwiczenia prostowania i „ustawiania" postawy, ćwiczenia rozluźniające, oraz specjalne ćwiczenia stawów nadgarstkowych i palców rąk, 7) pewna ilość ćwiczeń stosowanych bezprzyrządowych.

Już z tego nader pobieżnego wyliczenia treści Atlasu, widzimy jak olbrzymi i cenny materiał ćwiczebny zawarł w nim autor. Zasób materiału jest w stanie zadowolić nie tylko zwolennika naturalnych form ćwiczeń, ale również gimnastyka wyczynowego, dając wyraz prawie wszystkim kierunkom, reprezentowanym w gimnastyce dnia dzisiejszego, z wyjątkiem specjalnych form gimnastyki sportowej (zaprawy kondycyjnej do sportów). Ten eklektyczny charakter Atlasu nie jest zresztą wcale rzeczą ujemną, lecz przeciwnie stanowi prawdziwą jego wartość i siłę, zwłaszcza, gdy stwierdzimy niezmiernie staranny i krytyczny dobór ćwiczeń, którego mógł dokonać tylko człowiek o tak olbrzymim doświadczeniu gimnastycznym, bezsprzecznie dziś największy autorytet w tej dziedzinie, jakim jest mjr Thulin. Nie znajdziemy w Atlasie nic przypadkowego, zbędnego, nie przetrawionego i nie wypraktykowanego, oraz nie zbadanego. Można bez przesady powiedzieć, że nowy Atlas Thulina jest prawdziwym ukoronowaniem działalności życiowej autora, tak praktycznej, jak i pisarskiej.

Do Atlasu został opracowany i wydany, ponad 100 stron liczący „Klucz", ułatwiający niezmiernie orientację w olbrzymim materiale ilustracyjnym dzieła, oraz dający wiele bliższych wyjaśnień tyczących wykonania ćwiczeń.

Na końcu należy podnieść dwie rzeczy: niezmiernie niską cenę za egzemplarz (8,50 zł w oprawie tekturowej, 12 zł w płótnie — bez Klucza), oraz pomysłowe zeszycie książki metalową sprężyną, dzięki czemu przy częstym nawet otwieraniu książki nie ulega szybkiemu zniszczeniu. Reprodukcje z bardzo nielicznymi wyjątkami doskonałe, jasne i wyraźne, papier bardzo dobry.

Jak się dowiadujemy Pol. Związek Wychowawców Fizycznych postanowił nowy Atlas J. G. Thulina wziąć w komisową sprzedaż i własnym nakładem wydać tłumaczenie polskie „Klucza", przy czym cena egzemplarza w sprzedaży detalicznej wraz z Kluczem nie przeniesie 10 zł (w lepszym wydaniu ok. 14 zł). Zachęci to niewątpliwie szerokie rzesze wychowawców fizycznych do sprawienia sobie tego najpełniejszego dziś i na długie lata zasobu materiału ćwiczeń i świetnego kompendium gimnastycznego.

Mgr Tadeusz Biernakiewicz.